圖解中國拳法

七星螳螂拳

松田隆智
大柳　勝
著

益群書店 印行

致**圖解中國拳法**的讀者

拳法乃淵源於我國古代，爲保鄉衞民，防禦盜匪的侵淩，所研習出的一套武術，同時，也是人人必備的強身功夫。由於習之者衆，支派分生，故自立門戶者，不乏其數，如少林拳、形意拳、太極拳、螳螂拳、虎鶴雙形拳等，各派皆有其獨到之處，也發揮了它特有的功效，深得一般人的喜好。

然而，曾幾何時，這種習武的風氣，蔓延至國外，廣受人們的重視，日本人更集各派之精華，投下大量的人力、物力、財力，潛心研究，大力推崇，且諸方考證，拜師學藝，並將之撰寫成書，視如珍寶。反觀國人暴殄祖先遺產，棄如敝屣，實令人惋惜！禮失而求諸野，誠乃不得已。當今的補救之道，唯有「取人之長，補己之短」，以重振舊風。

源遠流長的中國拳法，無論在姿勢、動作、呼吸方法上，都有其特定的規範，學習時只需依其方法，循序漸進，是一門人人皆可習得的技擊；同時，藉著屏氣斂息的功夫，可強壯筋骨，去病療疾，使身堅如鐵，重若泰山，輕如飛燕；其深奧高妙之處，頗值得我們研習，並加以發揚光大。

益群書店本著承續發揚之任，聘請專家學者，將日人習拳精要，譯述成書，並輔以清晰圖片做示範，望在互相交流，融會貫通中，習得更精進的拳法，相信只要我們秉持「強國必先強身」的信念，必能重振大漢聲威。

益群書店 謹誌

序

爲了要瞭解迷蹤藝，作者於1971年特地走訪了台灣的台大武術教練蘇昱彰老師。

1949年中國大陸淪陷後，很多名武術家也隨中華民國政府遷居到台灣，其中秘宗門（迷蹤藝）的李元智師父（出身河北省滄縣）曾爲蘇師父所著的「螳螂崩步拳」寫過序文。

透過蘇師父的介紹，使我得以認識劉雲樵師父，經由他的指點而修正了許多錯誤的練武方法。劉雲樵老師是武術之鄉河北省的人氏，爲中國近代武術界八極拳名師神槍李書文的入門弟子，從小即從李書文公習八極拳及劈掛掌，有十幾年之久，隨後又至山東省從丁子成公習六合螳螂拳，又從宮寶田公（清、光緒帝護衛）習八卦學。劉師父還榮任過總統府侍衛隊的武術教師。

當時劉雲樵師父收的弟子除蘇昱彰老師以外，只有粱紀慈、徐紀、黃義男等幾位有名的武術師父。

蘇昱彰師父從小便跟隨張德奎老師（出身山東省）學秘門螳螂拳，而達十幾年之久，爲了要綜合研究螳螂拳各派，便向李崑山（山東省出身，七星螳螂拳派）、王松亭（山東省出身，七星螳螂拳派）、衞笑堂（山東省出身，八步螳螂拳派）等名師學習各派拳法，同一時候，他也遇到了徐紀師父，經由徐師父的引進使他成爲劉雲樵老師的弟子。

徐紀師父從小便跟從父親學習彈腿、查拳，同時也向韓慶堂師父（山東省出身，以最優秀成績畢業於中央國術館第一期。少林拳派，善擒拿）、曹連舫（河北省出身，形意拳派）、杜毓澤（河南省出身，陳家太極拳派）等各名師學習拳法，此

外對螳螂拳也有深入的研究，除七星、八步以外，更向張詳三師父學六合螳螂拳。

從大陸遷移至台灣的武術家，以山東省籍爲最多，因此在台灣可學得螳螂拳各派名師的眞傳。

1971年6月，劉雲樵師父爲推廣「中國傳統武術的保存和普及」，在台北設立了「武學研究社」。同時也發行「武壇」雜誌。

武學研究社在多位名武術家通力協助之下，將各派之螳螂拳、燕青拳（迷蹤藝）、八極拳、劈掛掌、八卦掌等的拳法分爲初級班、中級班、高級班加以傳授。劉雲樵師父更聘請戴士哲（六合螳螂拳派）、陳國欽（八步螳螂拳派）、伍松發（馬來西亞精武會）、郗家駿（功力拳派）等足以代表各派的青年拳士當教練，同時也親身參加傳授工作。

我遵循師父的指導，除螳螂拳外，還主學八極拳、八卦掌、陳家太極拳等。

後來武學研究社則改名爲「武壇國術推廣中心（簡稱武壇）」，而約自1975年起，日本人便開始到這個推廣中心來學習武術。日本那種只要繳錢即可學武的道場經營方式和中國取決於資質的傳統教授法不同。由於中國拳法南北各派種類繁多，很難斷定優劣，因此大部分到台灣習武的人都無法持久。

本書的合著者大柳勝君，曾在武壇國術推廣中心學武七年，主學螳螂拳、燕青拳，此外也學習孫臏拳、功力拳、教門長拳（彈腿、查拳）等多種武術；螳螂拳方面造詣自是高深。我曾對螳螂拳作過部分的介紹，此番在大柳君的協助下，希望能將以實戰爲本位的山東螳螂拳作更正確且更深入的介紹。

松田隆智

—前　言—

1977年的夏天，筆者首次到台灣，在台北武壇學習了彈腿、查拳等長拳以及螳螂拳、燕青拳。當時推廣中心的校長爲劉雲樵老師，總教練爲徐紀，教練則有郗家駿、黃偉哲、陳錫游、楊曉東等人。他們對於身爲外國人的我都非常熱心的加以傳授。

我拜螳螂拳名家蘇昱彰師父的門生陳錫游爲師，共學習了4年拳法，其中包括七星、梅花、秘門等各派的拳法。從體格及性格上而言，我覺得以螳螂拳的拳法最適合自己。

現在螳螂拳已被列爲象形拳之一。在中國，武術門派（流派）有很多拳法是以動物命名的。螳螂的獨特動作中有很巧妙的變化及使力方法，因此被運用於拳法上而成螳螂拳。螳螂拳不僅只是模仿螳螂的姿勢，而是一種具有理論性及武術性的拳法。

讀者將可從本書所介紹的七星螳螂拳了解它的特性。

此次和師兄松田隆智共同出版這本螳螂拳中的硬螳螂和七星螳螂拳的書，雖然我本身仍在練拳進修中，但很樂於將在台北學習螳螂拳的成果與讀者們分享，同時也希望本書對拳法愛好者有所助益。

本書出版時，多承蒙劉雲樵校長、徐紀總教練、陳錫游、楊曉東、黃偉哲等各位師父，以及本書共著者松田隆智師兄和林悅弘、阿形博志、古館修等各位同好的鼎力相助，在此謹致最深的謝意。

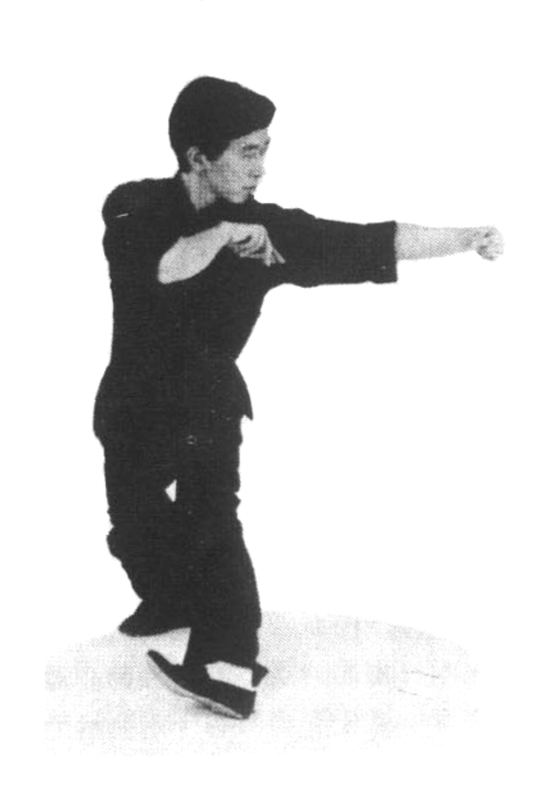
大柳勝

目次

序

前言

北派中國拳法概論



何謂北派

中國武術可概略的分爲三個門派，其一發達於黃河流域，另外兩派則發達於長江流域以及珠江流域。

此三種體系，依其技術上的特徵，可再區分爲兩種：分佈在黃河流域及長江流域的武術特徵爲動作大而柔和，且脚技手技兩者並用，而其共通點則在力氣上的使用以瞬發爲主，且力量由下半身送出。

這種技術特徵以長江爲界，長江以北稱爲北派，長江以南則稱爲南派。

此種區別法論點各異，在中國武術界，除按上述的技術特徵做區別外，尙有以地域來區分南北兩派者。

長江以北的北派源流，一般人認爲是源自河南省嵩山少林寺的少林武術（少林拳），但是此一區域有很多和嵩山少林寺所流傳的技術體系完全不同的武術，所以北派源自嵩山少林寺只是俗說罷了。中國武術流派多，每一門派都各有其不同的特徵，假設有一百個門派，則一百個門派皆有其不同之技術體系，因而河南嵩山少林寺只是北派中的一個門派而已。

最近日本所流行學習的太極拳，也是北派武術之一。雖然有時太極拳被當作中國武術的代名詞，但它原本只是河南省某地的一種拳法；除此以外，北派武術還有許多數不淸的門派。

北派武術歷史悠久，它的起源被認爲始於神話時代，不過現今的各種門派，則成立於明朝以後。有關北派武術的起源和發生，每一門派都各有其說法，但都缺乏歷史上或學術性的根據，唯一相同的是不論何派都認爲其本派是由一個人（名將、兵法家、道士、高僧等）所創始的。

然而不論多麼偉大的武術將領或兵法家，都不可能只憑一

個人的力量就創造出所有的武技；所以這種由一人所創始的說法，只是後來各門派的門人為強調自己門派歷史的僞說而已。一般有涵養的武術家多將武術歸為前輩們經驗累積的成果，並承認各門派的存在，互相尊重武技及其存在價值。

然而，現在仍有武術家或學者，卻採信前述沒有學術根據的一人創始的說法。

比較北派武術和南派武術，其技術體系複雜而繁多，而創造理論大都採取中國的陰陽論、太極論、八卦、五行論等，但是這些理論只是技術的根據而已，於是「有技術才有理論」的意義於焉產生。武術家原本只是以學習和鍛鍊技術為目的，並不是鑽研其理論的建立，然而隨著時代的變遷，重視理論甚於技術的武術家也隨著增多。此種情形，在技術、理論複雜的北派武術家中也很常見，實在是一件憾事。

在中國有句話常被用來表示北派、南派武術的特徵——「南拳北腿」。這是因為一般南派是以手技（擊）為主，而北派以脚技（踢）為主，但絕對不是南派踢技遜於北派或北派擊技較遜於南派。在北派也有形意、八卦、八極等踢技較少的門派，而南派中也有被稱為莫家釘脚踢技多的門派。

北派拳法的特徵

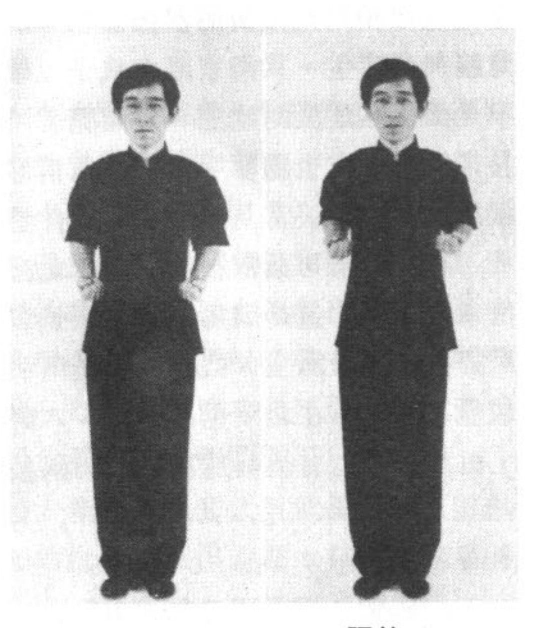
在長江以北發達的北派武術和發生於珠江流域的南派武術，其技術體系有明顯的不同，這在前項中已提過。

北派武術共同的動作和姿勢上的特色是：柔軟、自如、動作大而快速，而南派武術則以固定下半身的強力動作爲特徵。

在此把北派武術特徵和南派武術技法的一部分加以具體的比較說明。

北派擺拳時，是將兩拳放在側腹的肋骨下（此部位稱爲拳窩）。（照片1）

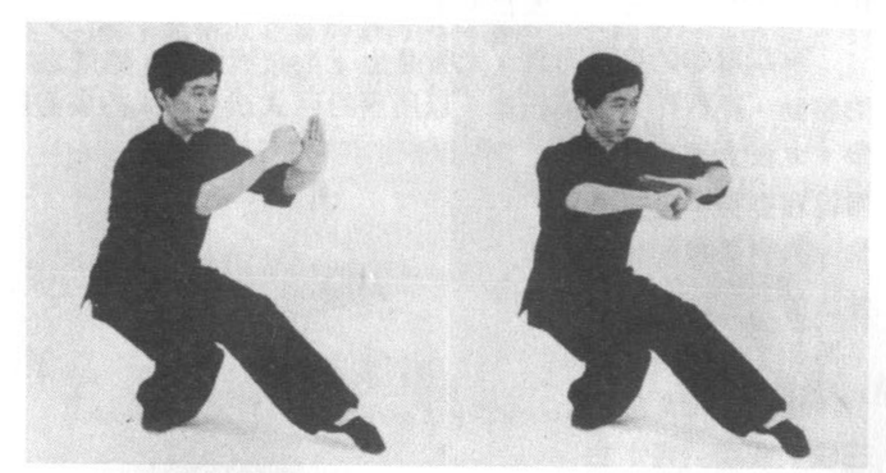
南派拳術中，動作大的洪家拳等，也是把拳擺在拳窩部位，而動作小的詠春拳等，則把雙拳擺在胸部的側方。（照片2）



照片 1　照片 2

南派拳術要演練「型」（也稱套路或拳套）之前，多半會用左掌包著右拳而伸向胸前，這種動作叫做以善（左掌）制惡（右拳）；另一種說法是把掌當作月字，把拳當作日字，表示效忠於明朝。（照片3、4）北派並不一定實施這種禮式，各種門派自有其不同的禮式。

拳術訓練的第一步是從鍛鍊下半身開始，在中國武術上，最重視的是馬式或騎馬式的站立法，練這種姿勢時，要維持數

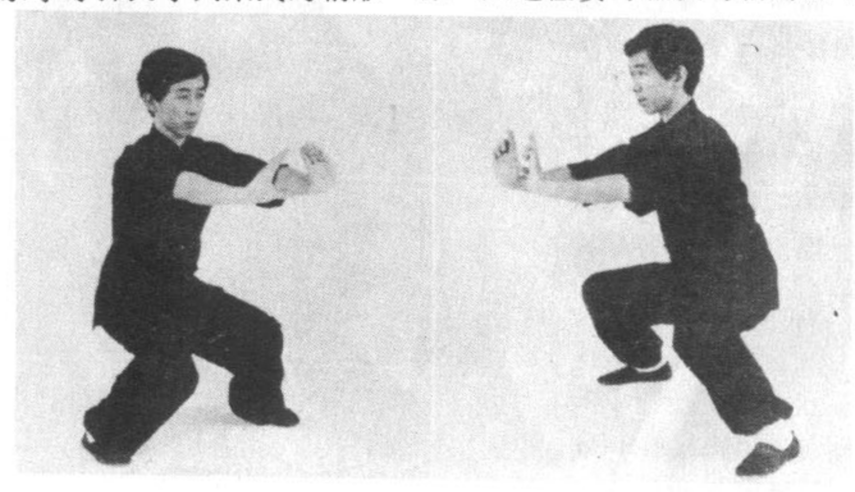


照片 3　　照片 4

分鐘之久，叫樁法或站樁。北派的馬式是趾尖朝正面，雙脚平行，而且雙膝不能朝外開。（照片 5 ）

南派的馬式與北派馬式相反，是雙脚趾尖朝外，雙膝也向外分開，用力踏地的保持姿勢。（照片 6 ）

南派按門派不同而馬式亦有所差異，這種較大的姿勢和洪家拳等採長拳大架式的情形一樣。與這種姿勢相反的稱爲短手



照片 5　　照片 6

狹馬；北派不論那一門派都使用此種姿勢。

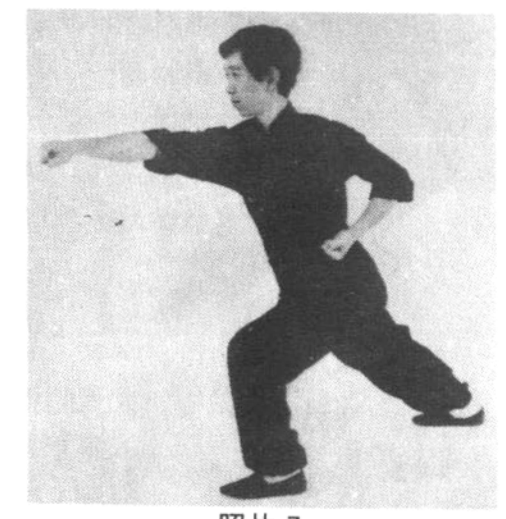
單以擊拳的姿勢而言，北派是由下半身推出拳，隨著重心的移動，腰部作大幅度扭動，以所謂的弓式或弓箭式的姿勢擊拳。北派大部分都使用這種姿勢，但形意拳、八卦掌等採特殊技法的體系則除外。（照片7）

南派比較常使用三戰（或稱三展）的步式出拳。（照片8）

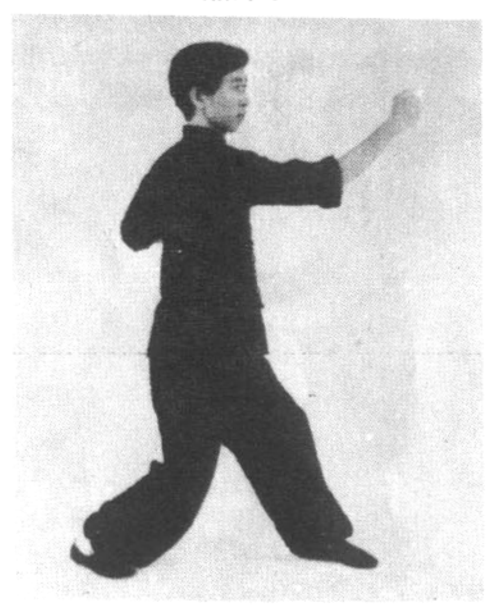
當然南派裏也有弓箭式，但南派是以三戰（三展）爲特徵。

北派在技法上的一個特徵是：同時做抵擋技和攻擊技。現舉被稱爲架打的技法爲例：從擺架的位置，移動重心，推出下半身，同時扭腰，以一隻手抵擋上方，另一隻手作攻擊。（照片9、10）

南派是以同樣的位置而單獨扭腰，分別做抵擋和攻擊的動作。（照片11、12、13）



照片 7



照片 8

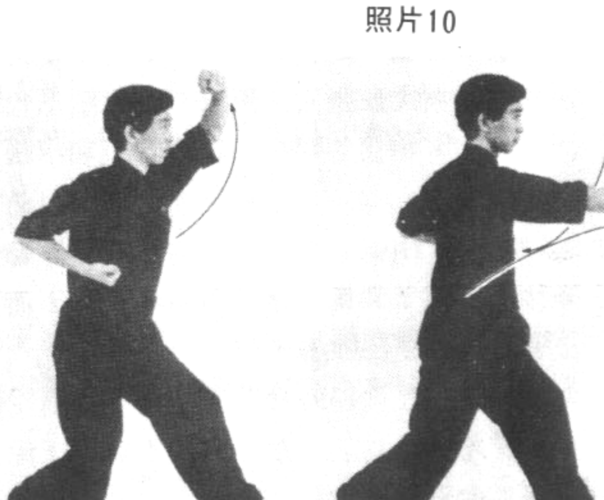
南、北兩派在姿勢動作的特徵上，大約有以上的差異。除此之外，南派和北派的拳術，還有很多不同的地方。

例如，以出力方法爲例，北派是下半身推出，移動重心，協調全身，運用呼吸的爆發及其瞬發力攻擊；南派則是固定雙足，保持兩脚用力踏地的姿勢，利用腰的旋轉和肩、臂的力氣攻擊。



照片 9

照片10



照片11

照片12

照片13

河北和山東的武術

自古以來即爲武術盛地

中國各地到處都有武術盛行的地方，但以一個省而言，從古至今，武術最盛行，出現名人高手最多的省域，可能首推河北和山東。

中國傳說中最早的黃帝軒轅氏，奉神農炎帝之命，大戰蠻族酋長蚩尤於涿鹿，征服了蚩尤而被推爲共祖，此時的武術稱爲「大戰之技」。根據史記五帝本紀記載：「軒轅習用干戈。」同時在蘇氏演義中記載：「蚩尤作五兵：戈、殳、戟、酋矛、夷矛。」這些記載，被認爲是武術的起源。軒轅黃帝建都於涿鹿，即在現在的河北省境內。

所以從傳說的立場來看，河北爲武術發源地，根據述異記記載：「軒轅黃帝於涿鹿之野討伐蚩尤之後，冀州盛行以頭互撞遊戲，名爲"蚩尤戲"。」傳說中蚩尤銅頭鐵額，且頭上有角，可用來攻擊敵人，所以「蚩尤戲」也稱爲「角牴戲」。角牴爲角力，相撲的別名，在當時是和拳法沒有區別的。

春秋、戰國時代（紀元前200年以前）的河北省，分爲燕國和趙國，山東省則爲齊國的領域。「荀子」中記載：「齊人隆技擊（註：武術或拳法的別名）。」而孫子一書的作者，兵法家孫武也是山東省人。

同時，在戰國時代莊子一書（雜篇說劍第三十）中也記述：「昔趙文王喜劍，劍士夾門而客三千餘人，日夜相擊於前，死傷者歲百餘人。」

如此，自古以來即經過不斷的實驗和研究，遂發展成後來優異的武術。

『水滸傳』與河北、山東的武術

直至現在仍膾炙人口，深受喜愛的水滸傳，是以宋朝宋江起兵反抗朝廷爲題材而寫成的小說，相傳前七十三回爲元朝施耐庵所寫，七十四回以後由明代羅貫中所補寫而成。

水滸傳雖然是一部長篇小說，但也正確的描寫了南宋（包括金）、元、明的武術和武器，這本書被認爲是了解當時武術狀況的絕好資料之一。

書中主角宋江爲山東省人，而水滸傳中英雄們的總根據地梁山泊也是在山東省。小說中包括宋江在內，以及最初出現的林沖、武松、燕青、魯智深等英雄，都留下了現在所流傳的拳法，例如武松的武松脫梏拳、戳脚，燕青的燕青拳（也叫秘宗拳或迷蹤藝），以及魯智深的醉拳，在天津還有水滸門拳。

同時，被稱爲「武術之鄉」的河北省滄州縣，是水滸傳中近衞軍武術教頭林沖，因冤罪而被放逐的地方。實際上，滄州自古即稱爲「小梁山」，反抗朝廷的武將、劍俠來到此地後，多將武術傳給當地的人。

河北省和山東省鄰接，在這兩省的各地方都流傳著各種不同的拳法。到近年爲止，有的拳法仍然是不外傳的秘技，但因長時間的移住、交流、遊學等，有的拳法甚至比其傳來的發源地更爲盛行。

被認爲發源於山東省的拳法有螳螂拳、孫臏拳、梅花拳等，雖然其歷史的根據不詳，但地躺拳、查拳自古以來在山東省就已出現了。

而被認爲發源於河北省的拳法有八極拳、劈掛掌、陰陽八盤掌、翻子拳、戳脚、鷹爪拳等。

這兩省自古以來即通行的拳法有通臂拳、太祖長拳、通背拳、六合拳、形意拳、功力拳、彈腿、醉拳等。

中國北方有名的拳法，可以說大部分都是出自河北省和山東省。

河北與山東拳法上的相異處

河北省和山東省拳法的特徵，一般而言，並沒有甚麼大差別；如果嚴格的說，則河北省的拳法厚重而以一擊必倒爲目的，山東省的拳法則輕快而採連續擊打，這或許就是它們各別的特徵。但是也有例外，有的拳法則正好相反。

以輕快、連續擊打爲主的螳螂拳、孫臏拳、梅花拳，或是以輕靈的步法擾亂敵人的眼睛爲拿手的燕青拳等，都是山東省系，然而河北省的翻子拳、通臂拳也是以連續擊打爲特色。

雖然專門練習一擊必倒功力的拳法有八極拳、形意拳，可是它們的特徵則按各人體格、經驗的不同，練習法或搏鬥法也有差異，並不足以決定孰優孰劣。

螳螂拳是綜合拳法

螳螂拳，據說是王朗集十八門派技術的大成而創始的，其套路中含有北派拳術的技法。雖然螳螂拳發源於山東却是傳統拳術中比較新穎的，不但集合了山東的技法，也吸收了各地優秀門派的技法。

螳螂拳中屬古派的硬螳螂（七星、梅花）已經吸收了十八門派的技法，所以到了軟螳螂的六合螳螂，技法更爲高妙深奥，兼融了太極拳的化勁（消滅敵人攻擊力的方法）和形意拳的推進勁的特徵；到後來再創的八步螳螂，則是採取過去的螳螂拳法，再加上形意拳、八卦掌、通臂拳等的長處而成的。所以螳螂拳雖然是山東拳法的代表，但也可說是北派的綜合拳法。

螳螂拳



少林和螳螂

北派拳術技術大系的主體是：閃轉、翻身、跳躍、長打、大架、輕靈、迅速、優美、剛猛等縱橫無盡、自由自在的技法，此技法後來也成爲北派拳術特徵。

將此技法充分發揮的是北派長拳。所謂長拳，並不是固有的門派名稱，它只是北派拳法各門派中的查拳、華拳、太祖拳、梅花拳、少林拳等的總稱。

在這些門派中，最有名、甚至被當做北派拳術的代名詞的，就是少林拳。所謂少林拳的少林，是指河南省嵩山少林寺，少林寺僧侶所修練的，或是其附近居民所練的武術，就被稱爲少林武術。

據說明代的少林寺僧侶是以棍法聞名的，從清朝至民國期間拳術始終盛行，如今大陸雖然淪陷，但少林寺和其附近的少林武術仍舊流傳著。

少林寺武術、拳術的特徵，可以說即是北派拳術的特徵。

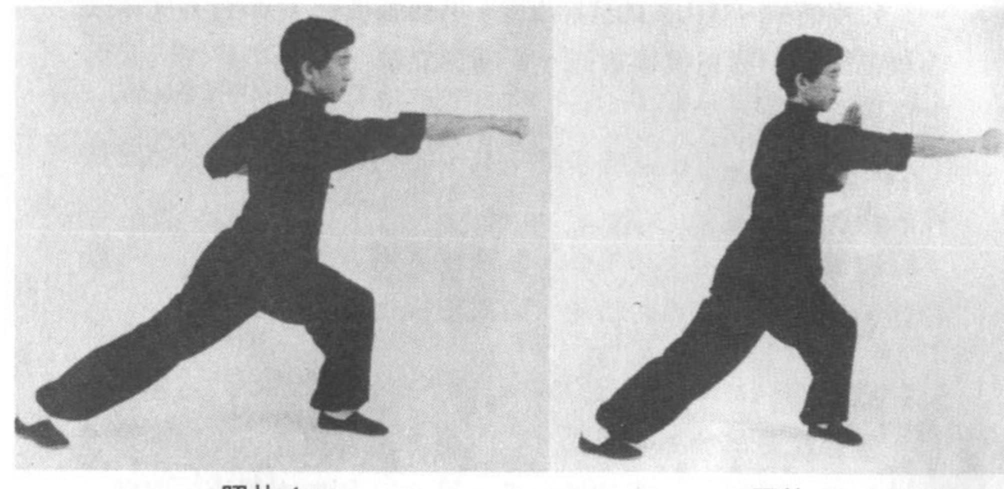
在此所介紹的螳螂拳，是以少林拳爲母體，所以其技術上的特徵也和少林拳一樣。然而螳螂拳在拳術界卻佔有獨特的地位，雖然它以少林拳爲母體，但自有其獨特之處。

以下舉少林拳和螳螂拳在技法及姿勢上的差異加以說明。

1 弓箭式和登山式

基本的站立法（架式或把式），有所謂弓箭式或弓式的站立法。此種站立法，常被當作攻擊的姿勢，不過少林拳和螳螂拳的站立法稍有不同。

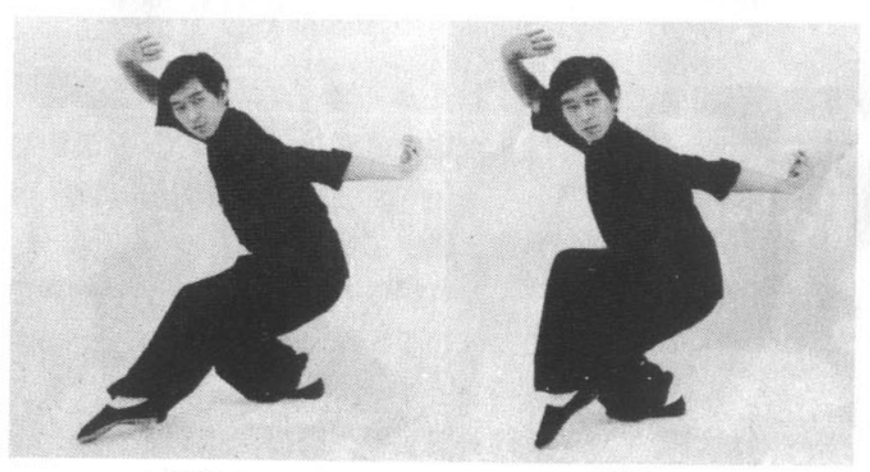
少林弓箭式，前脚趾尖朝正面，後脚扭轉45度，步幅大，因而姿勢也隨著降低。（照片１）



照片 1　　照片 2

螳螂弓箭式稱爲登山式，比起少林弓箭式，其步幅較小，且前脚趾尖向內側扭轉（約30～40度）。擺出這種姿勢的目的，是爲了對正面敵人的脛部用低的踢技，同時也可防備被敵人掃中脚部。（照片 2 ）

2 虛式和跨虎式



照片 3　　照片 4

和弓箭式、登山式的情形相同，但前腳僅趾尖着地，全身重心放在後腳，而把腰部放低。這種站立法，少林和其他門派稱之爲虛式。（照片 3 ）

此種站法，用在螳螂拳時，其步幅比少林小，名稱也改爲跨虎式。（照片 4 ）

螳螂拳架式比少林拳小，較重視實用方面。使用時，移動身體，使脚步能快速的移走，因而步幅也隨之變小。

3 拗步捶

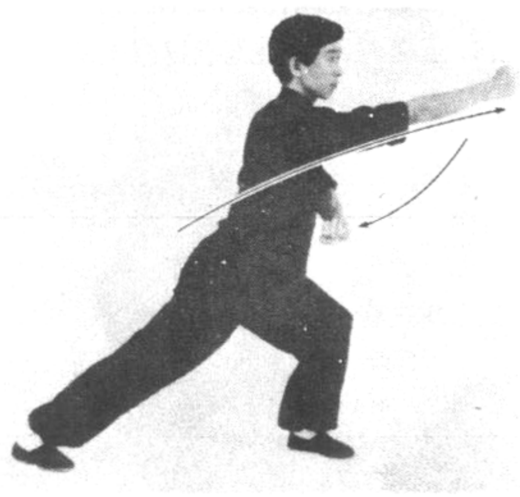
拗步捶爲一般性的攻擊法，這種方法是將重心大幅度移動，並用拳往前擊出。所謂拗步捶之拗步，是指攻擊的手與踏出的脚不同。在空手道中謂之逆擊。少林與螳螂之拗步捶實際上有何不同之處，現在說明如下：

少林拳在使用時，手脚動作均大，步幅也大，因而姿勢低，且置於腰部的拳對著前方長擊而出。（照片 5 、 6 ）

螳螂拳的姿勢則比少林小，同時架式亦小。（照片 7 、 8



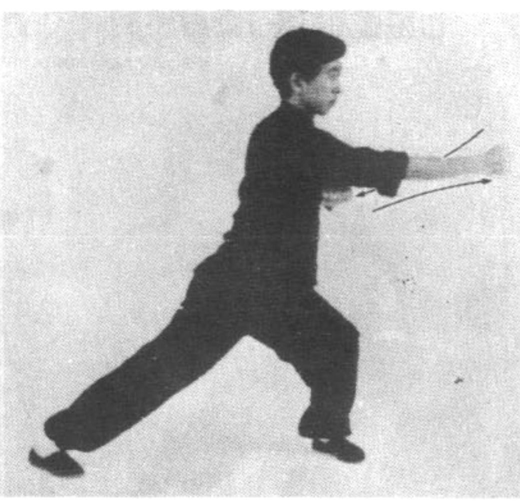
照片 5



照片 6



照片 7



照片 8

）姿勢及架式小，是爲了能確實用拳擊中對方，重在實用。

從上述單純的技法中，可看出少林拳和螳螂拳的差異。

但這些都是最明顯的差異，在其它技法中，尙有許多不同處，在此說明的不過是其中一例而已。

螳螂拳的主流和支流

螳螂拳也隨著歷史的變遷而分成了幾個門派，這些門派各別獨立，自成一門。

螳螂拳原本只有一種，就是以下所要介紹的七星螳螂拳，但因流傳途中，各傳技師父的經驗、習慣、體格、體質等均不同，而形成各種支流門派。

除主流的七星以外，在支流方面有強調所謂的梅花手法之螳螂拳獨特手技而成一門的梅花拳，使用柔軟技法的六合拳，身法大而摔技較多的摔手，姿勢低而攻擊短促的秘門，以及形意拳、八卦掌、通臂拳的八步（也稱爲拔步）等。

螳螂拳代表性的架式爲螳螂捕蟬式。以下便以此種架式爲例，說明各派螳螂拳的差異。

七星螳螂拳的螳螂捕蟬式



跨虎式（虛式）和雙手的位置，均以此種七星派爲主體。以前方的手護住臉部，以後方的手保護心臟。

八步螳螂拳的螳螂捕蟬式



其跨虎式和雙手位置皆比七星派大而寬，且其特徵爲：盡量運用身體，摔技多。

秘門螳螂拳的螳螂捕蟬式



秘門派的特徵爲將七星派技法縮小，姿勢放低。

六合螳螂拳的螳螂捕蟬式



六合派不同於其它各派，其技法柔軟而有彈性；因其技法爲連續畫圓，故而姿勢及手的架勢也和其它各派不同。

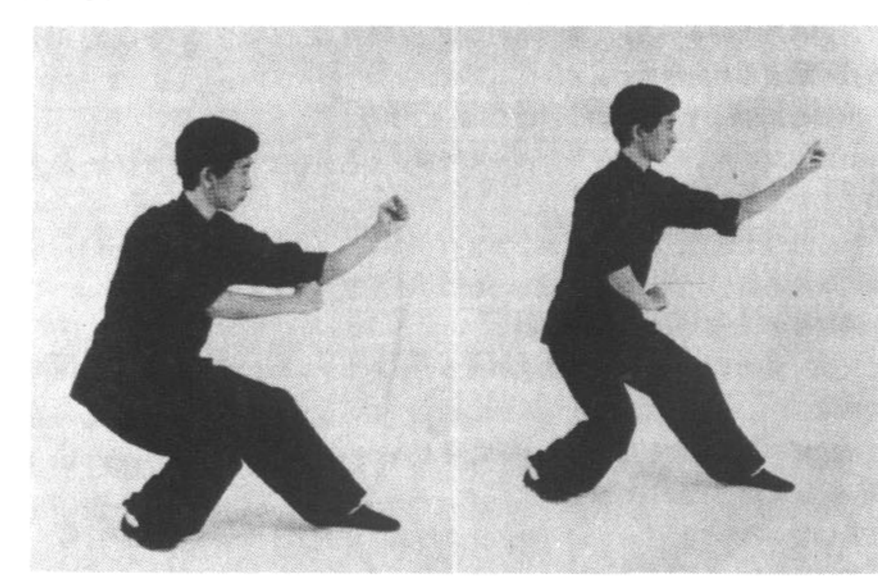
軟螳螂和硬螳螂

在前面已經敍述過，所謂螳螂拳，本來僅指七星派，但後來又有使用柔軟技法，名爲六合派的門派，其技術體系主要部分與七星派相同，但又比七星派更爲優閒柔軟而動作大。七星派使用名爲彈勁的出力法，此法具有彈簧般的彈性，每一動作皆快速敏捷而俐落。六合派使用的是名爲纏絲勁的出力法，此法如同被線纏住一般，作螺旋狀扭出力量，技法柔軟。

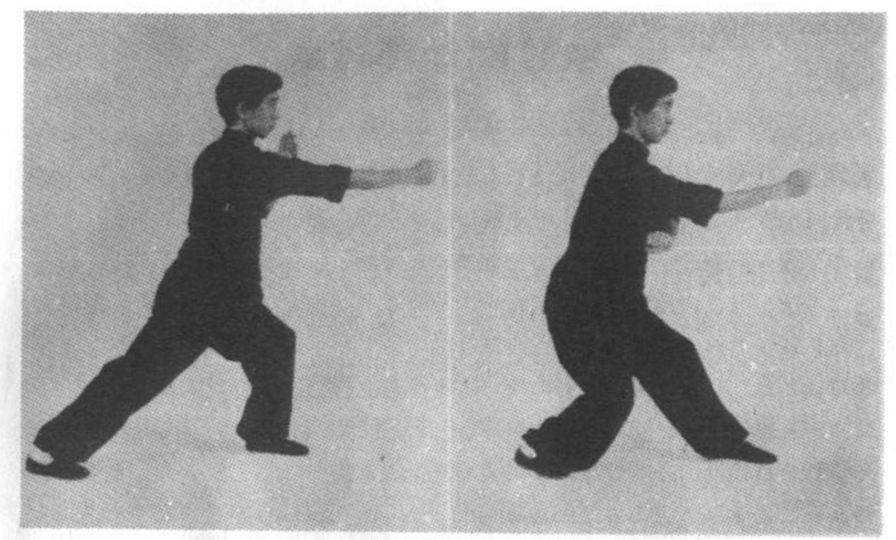
因各別有上述特徵，所以七星派有時也被稱爲硬派，而六合派有時也被稱爲軟派。

代表七星派的硬螳螂，爲使用七星手法和七星步法擺出架式，姿勢低而幅度小。（照片１）

另一方面，軟螳螂的六合派，爲兩手誇大的架式，步幅加大，姿勢也大。（照片２）



照片 1　　照片 2



照片 3　　　　　　　　　　照片 4

硬螳螂拳（七星派）的登山右補捶

移動時重心要穩，以左手抵擋對方的攻擊，同時以右手反擊對方。（照片 3 ）

硬螳螂的攻擊，主要是配合著對方的攻擊，其特長為相擊的反擊。

軟螳螂拳（六合派）的左絪右衝捶

身體前進，以左手將對方攻勢捲入加以化解，同時以右拳反擊。（照片 4 ）

軟螳螂的攻擊，是捲取對方攻過來的拳掌，趁對方姿勢改變而失去平衡的機會反擊，此為其特色。

硬螳螂拳（七星派）的雙刀手揪腿

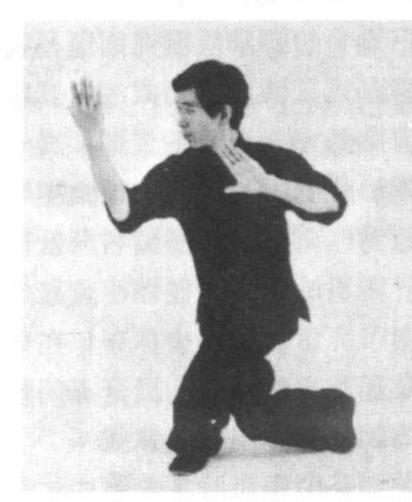
揪腿是螳螂拳獨特的技法，是一面躲開對方的攻擊，同時一面掃對方的脚。而硬螳螂七星派的揪腿為：雙手用螳螂拳獨特的鈎手，即螳螂刁手（别名：螳螂鈎手、螳螂爪、螳螂手）伸出於胸前，抵擋對方之攻擊而掃其脚，兩手再向外側掃出。（照片 5 、6 ）

硬螳螂拳（八步派）的破刀手

照片 5

照片 6

八步派的揪腿（掃脚）基本上與七星派相同，但手技動作比七星派柔軟而大。破刀手的動作是：兩掌張開，在胸前做轉動狀以抵擋及躲避對方的攻擊，再朝外側掃，同時使用揪腿。（照片 7 、 8 ）



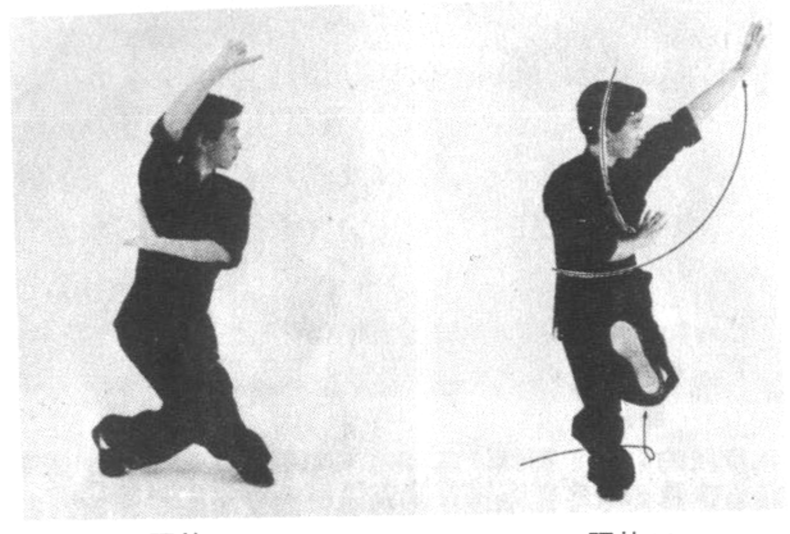
照片 7



照片 8

軟螳螂拳（六合派）的展拍

六合派的揪腿，是將雙手盡量展開，抵擋並閃躲對方的攻擊，使對方失去均衡，再飛脚橫掃對方的腿。（照片 9 、10）



照片 9　　照片10

螳螂拳的歷史與傳說

拿螳螂拳和其它門派的武術相比，螳螂拳的歷史則顯得很短，原因是：螳螂拳是以北派少林拳為母體發展而成的，其本身的歷史則是在清朝以後才發展出來的。

據說螳螂拳起源於山東省即墨縣的嶗山。嶗山位於山東半島的北側，古來即以道士（道教的僧侶）修練地而聞名於世。

螳螂拳的創始者相傳是出生於即墨的王朗。他從小就喜好武術，經常四處尋訪名師，後來到了河南省嵩山少林寺，在寺中學習北派少林拳，並和寺中一僧侶比武而敗北，於是王朗離開了少林寺，並決心到各地尋找名師，探求不敗之武術。

某日於尋訪的途中，正當王朗在路旁憩息時，無意中注意到螳螂捕蟬的情形，王朗就在螳螂的動作中獲得了某種啓示，

於是便將螳螂帶回去，以竹尖刺激螳螂，研究其動作，並將過去所學的拳技，與螳螂獨特的動作融合，經過不斷的研究，終於創造出另一種拳技，由於其動機是起自螳螂之手法，因而將它取名爲螳螂拳。

王朗習成螳螂拳之後，又回到少林寺，再度向曾擊敗過他的僧侶挑戰，據說這次王朗贏了。回到故鄉即墨縣的嶗山後，王朗便將不敗的螳螂拳傳授給道士們，並把它當作秘傳的拳術。

一般按武術史家的說法，一人創始說大部分均屬傳說；一種拳技的完成，多半經由許多人的經驗累積，再加以體系化而成的。據說不但各門派創始的眞相是如此，但即使是螳螂拳由王朗一人創始之說，也只是傳說而已。但又有人說，在淸朝確實有王朗這候人，這是個有趣的問題。

在道士們之間秘傳的螳螂拳，自王朗之後，歷經數代，已傳偏山東省各地與河北省的部分地區，特別是在山東省萊陽縣、煙台市、黃縣、招遠縣、河北省滄縣、東北各省都非常盛行。

後來出身於山東省萊陽縣的螳螂拳士羅光玉，還曾被邀請至設立於上海的精武體育會傳授武術，這是螳螂拳首次被介紹至南方。精武體育會擴張組織，以上海爲總部，而在東南亞設立分部；羅光玉所傳授的螳螂拳，遂也由弟子們傳到東南亞各地。1949年大陸淪陷，部分反共的傳統武術家，便隨國民政府遷居台灣，這些人中，包括有出身萊陽的七星派名師李崑山等，多爲有名的螳螂拳士。

以下所介紹的爲台灣的螳螂拳名士。

李崑山	出身山東省萊陽縣	七星派（已故）
張德奎	出身山東省萊陽縣	秘門派
衞笑堂	出身山東省棲霞縣	八步派
張詳三	出身山東省黃縣	六合派（已故）

劉雲樵　出身河北省滄縣　　六合派

王松亭　出身山東省煙台市　七星派（已故）

已故的李崑山，生前還當過萊陽縣國術館館長，曾於武術大會中，持大槍出場而獲勝，贏得「山東一條槍」的美名。已故的張詳三，為有名的軟螳螂（六合派）傳人。

螳螂拳的特徵

螳螂拳雖然是以少林拳為母體發展而成的，但卻自有其獨特之處，因為它比少林拳更重視實用性，即使是短時間的練習或學習，也能將技法運用於實戰中，使自已速度增快而手式增多，因此螳螂拳的特徵為：技法快速，手技密集。

下面列舉螳螂拳所傳技法的特殊用語。

勾　摟　刁　採　崩　砸　掛　劈　黏　貼　靠　閃

轉　騰　挪　提　拿　封　閉　幫　來　叫　順　送

……等

按照以上法則，連環使用各技法，快速攻擊，使對方不得喘息，而將對方擊敗，即為螳螂攻防的特色。

同時，手脚（上下）須配合，以便分散對方的注意力，趁機予以一擊；並以漏、補（後述）的方法，使對方失去警覺，而為自已製造可乘之機。

由以上可知，螳螂拳的攻防狀似對打，而於一瞬間完成攻防，以一隻手將對方的攻勢朝外抵擋，再用另一隻手攻擊，並且使用上下連動的技巧，以手（上）避開對方的攻擊，同時以脚（下）反擊。

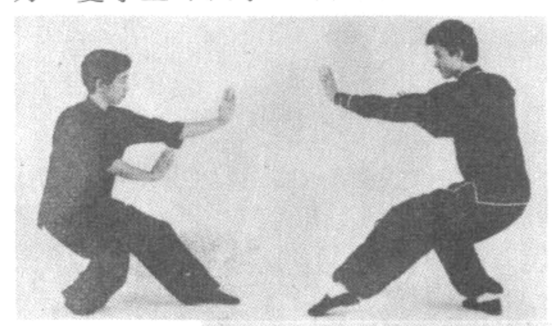
螳螂拳（七星派）常用的勁（瞬間發揮出來的力氣），如同彈簧一般，具有強勁的彈性，通常稱為彈勁或彈簧勁。

彈勁、彈簧勁的特徵，可用短暫、俐落來形容。

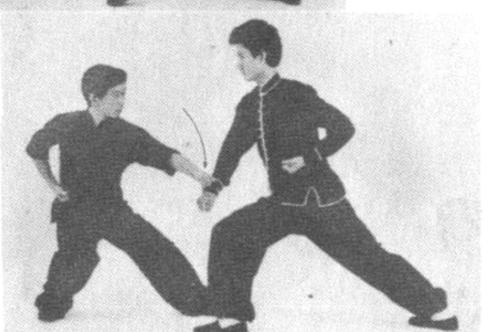
在此將螳螂拳攻擊的特徵，舉出具體的例子，與少林拳、太極拳做比較說明。

少林拳的封手右衝捶

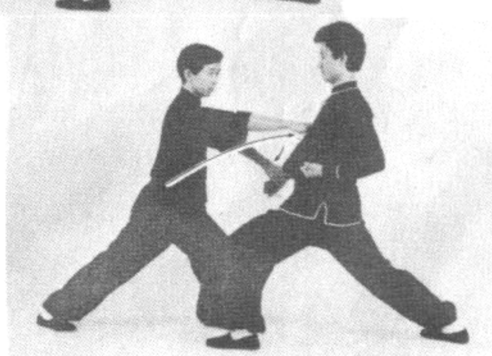
少林拳最正統的使用法。先以一隻封住對方的攻擊，再用另一隻拳立即反擊。（照片１～３）。



照片 1



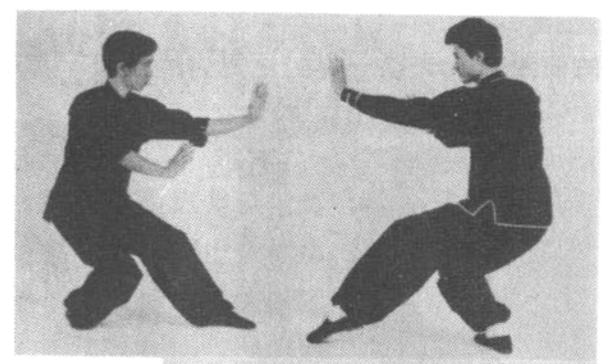
照片 2



照片 3

太極拳的掩手捶

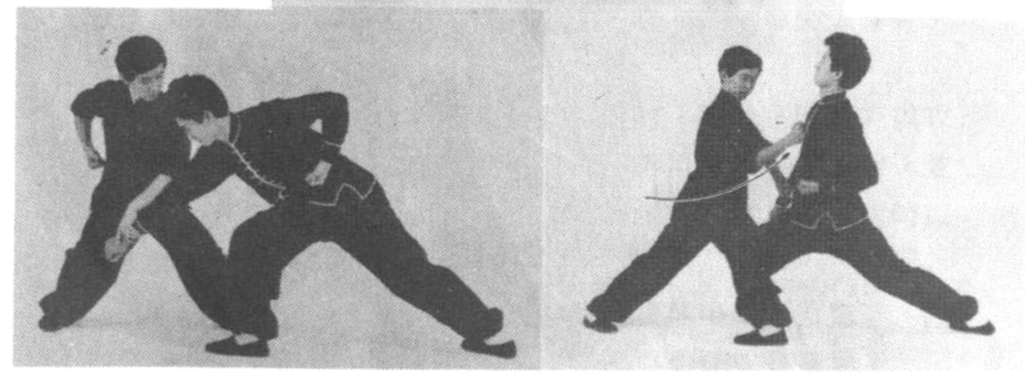
太極拳原本也是以北派長拳（少林拳之類）發展而成的。稱之爲太極拳，是因它的特徵是：躲避對方攻擊而使對方失去平衡，並反擊對方之弱點（虛）。（照片4～7）



照片 4



照片 5

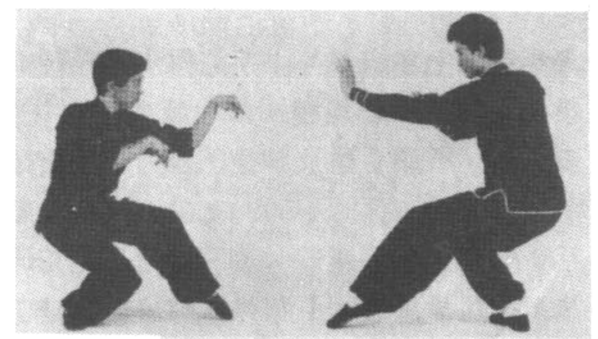


照片 6

照片 7

螳螂拳（七星派）的跨虎斜步捶

螳螂拳的原則是以一手將對方攻來之手撥向外側，並迅速進入（跳入）對方的死角，向對方在攻擊時所產生的弱點（稱爲漏）加以攻擊（稱爲補）。（照片8～10）



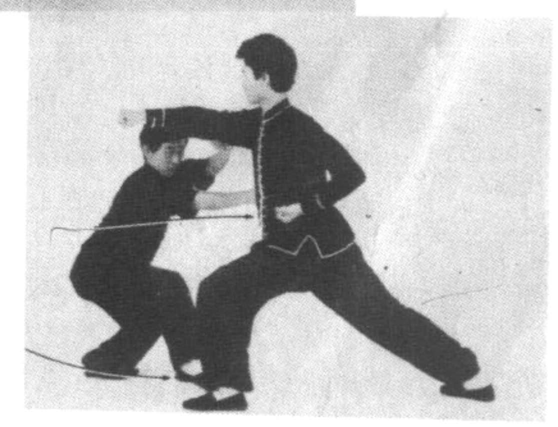
照片 8



照片 9



照片10



手法和步法

如前所述，螳螂拳有各種技法，其中最具特徵的即爲手法及步法。

「螳螂門中有七星手法與七星步法。」手法與步法爲螳螂拳的特徵，其中七星手法及七星步法爲螳螂拳中最重要的一環。

七星手法和七星步法中，所謂手技及脚技的差異，並非指其動作名稱的差異，而是指姿勢方面的不同。七星即北斗七星，因「頭、肩、肘、手」等幾個重點連線，和北斗七星座相同，所以取名爲七星手法；七星步法也因「胴體、腰、膝、足」等重點的連線與北斗七星相同，而取名爲七星步法。（照片１）

七星螳螂拳因常採用七星式（照片２）的姿勢而有此名。

照片 1　　照片 2

梅花手法

螳螂拳除七星手法以外，尙有梅花手法。因梅花有五片花瓣，所以被用來比喻五種連續技法。

此五種技法，稱爲一呼吸中五打，即在一瞬間，將五種技法（打法）一氣呵成施展出來。

以梅花手法爲主的硬螳螂支派，有名爲梅花螳螂拳的流派。現在以此流派爲例來介紹其技法。

①閉手崩捶（照片１・２）

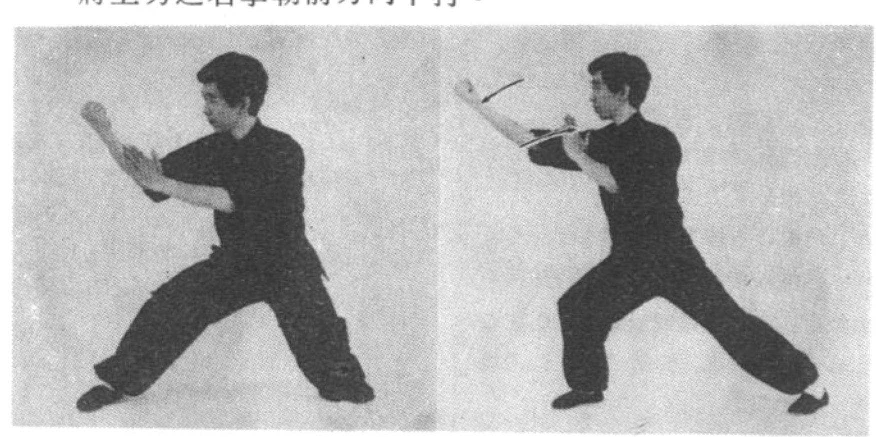
兩手置於胸前合打（閉手），移動重心，同時右拳向前方擊出。（崩捶）

②左架打（照片３）

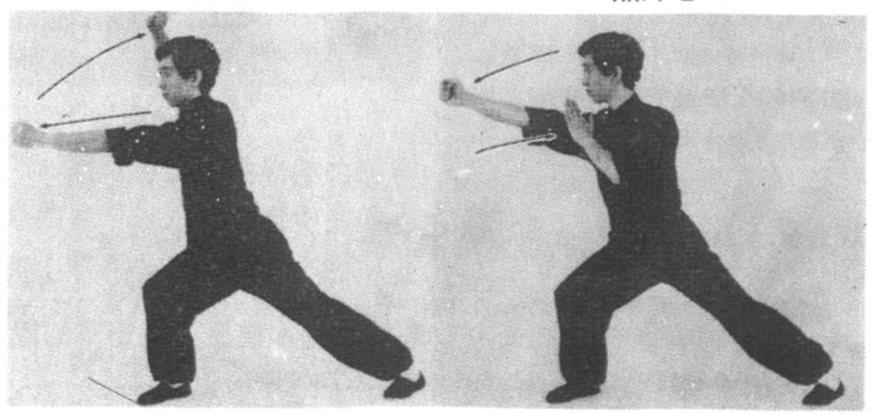
以擊出之右手抵擋上方，以左拳打向前方。

③右劈捶（照片４）

將上方之右拳朝前方向下打。



照片１　照片２



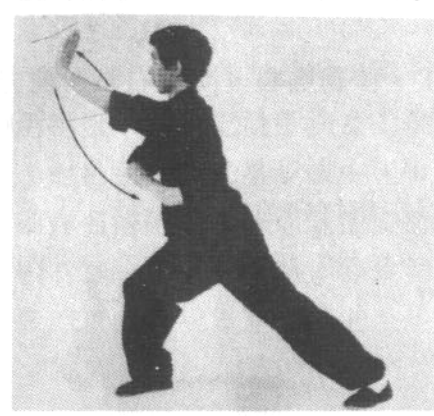
照片３　照片４

④**右崩捶（照片5・6）**

左手做向前推拒之狀，掄動右拳，向下擊落。

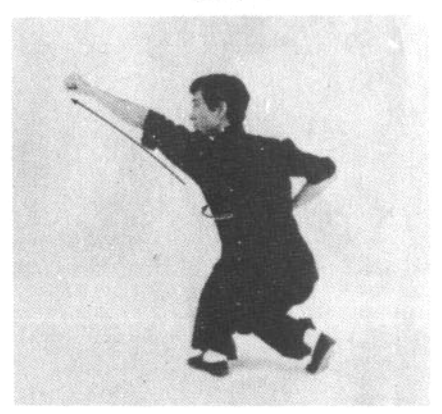
⑤**坐盤左衝捶（照片7）**

立即將腰放低，扭腰擊出左拳。



照片5　　照片6

將以上五種技法連續於一瞬間完成。



照片7

另外還有其他數種梅花手法，均係利用漏、補關係，連續發動五技。

除了梅花螳螂拳，七星派中也有稱爲五打連環劈的梅花手法，秘門派中稱爲五連捶，八步派稱爲聯五捶，雖然名稱不同，但都含有梅花手法。

補和漏

此章針對形成硬螳螂拳攻擊法的基本概念，做簡單的說明。

與敵相對時，欲避免突然被攻擊，須有充分的守備架勢。而欲破對方架式亦有各種方法，譬如誘導：從右側佯攻，破對方架式，並攻擊對方失防的左側；或自身放鬆架式，引誘對方攻擊，配合其攻勢而加以反擊……等。此種情況下，對方架式出現之弱點（洞），或自身爲引誘對方，故意露出的弱點，稱爲漏。

爲補救漏而做的攻擊或反擊，稱爲補。在此舉一具體例子做介紹。

① 封手右崩捶

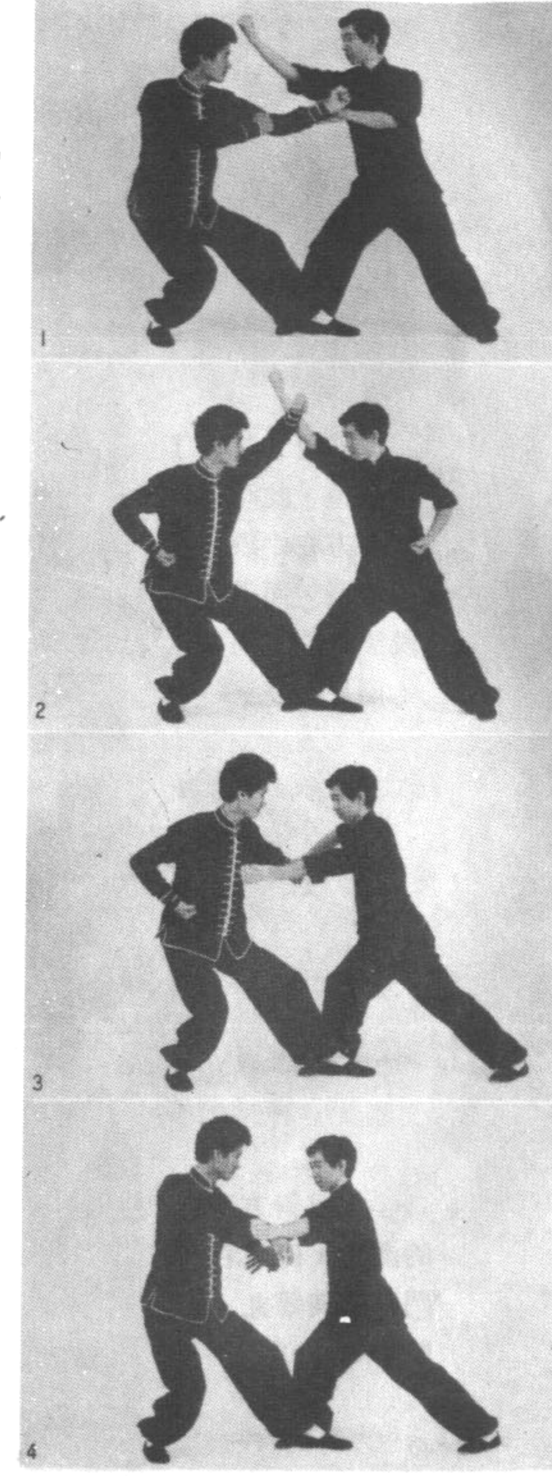
以左手封對方的攻擊，出右拳，以右崩捶攻擊對方頭部。（照片1）

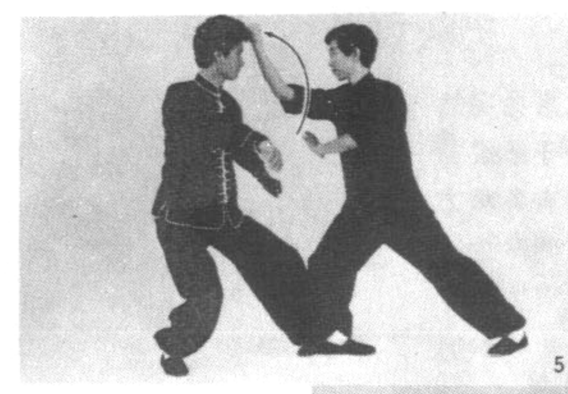
使對方承受右崩捶，而使其側腹露出弱點（照片2）。此種方法稱爲漏。

② 左掛統捶

將對方承受右崩捶的手朝外抵擋，以左拳撞擊對方的心窩（照片3）。此種方法稱爲補。

對方受到左拳時，其頭部即爲漏。（照片4）





5

封手右崩捶

為攻擊對方頭部所產生的漏，須用左手制止對方中段的攻擊，並掄起右拳，使用崩捶擊對方頭部(照片5)。

若對方抵擋了右崩捶，此時須放棄對方在中段所產生的漏，而改在下段製造對方的漏。(照片6)



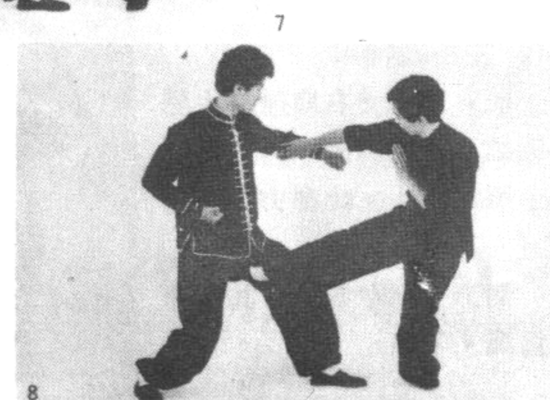
6

7

摟手右閉門脚

用右手將對方承受崩捶的手朝外撥出，攻擊對方下段的漏。(照片7)

攻擊對方下段的漏時，使用右閉門脚踢其睪丸。(照片8)



8

基本技術



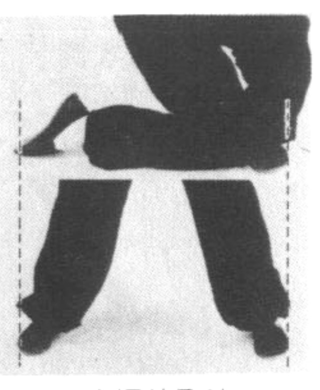
北派基本技術

在此項中，要介紹北派拳法共同的基本技術。凡要學習北派的拳技，從開始練習時，就要全神貫注。

把　式

所謂把式，是指學習拳法時，也兼習重視鍛鍊腳部的站立法。

首先須領略自己步幅的重要性，不論變換何種姿勢，均應維持自己的步幅，否則無法做出正確動作，就不能充分發揮勁力。步幅的基準雖因人而異，但仍以足尖至膝爲準，此種步幅程度，稱爲「一膝之距」。



步幅的取法



馬　式：也稱騎馬式，爲騎馬之姿，雙腳足尖朝正面，膝及腰須垂直且降低，爲最重要之把式。



弓　式：也稱爲弓箭式。將體重置於一腳，另一腳的膝伸直，此時，前方的腳爲弓（彎曲），後方的腳爲箭（伸展），所以取名爲弓式。



獨立式：只以一腳站立，另一腳之膝彎曲，拉至腹部。雖然有各種不同的獨立式，但使用於踢等技法時，足尖須朝下。



仆腿式：重心置於一方，腰盡量放低，將另一膝伸直，上半身値挺。注意，腰不可朝外斜，同時，伸於前方的腳底不可離地。

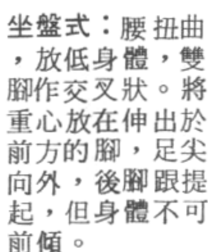


虛　式：在螳螂拳中稱之爲跨虎式。將全身重量置於一腳，另一腳的足尖輕輕着地。注意：位於後方的腳，其膝不可朝外開。



七星式：爲螳螂拳經常採用之姿勢。將虛式姿勢的前足尖舉起，腳跟着地，伸展膝部。螳螂拳將此種姿勢稱爲揪腿。使用於掃腿。





坐盤式：腰扭曲，放低身體，雙腳作交叉狀。將重心放在伸出於前方的腳，足尖向外，後腳跟提起，但身體不可前傾。



入環式：也是螳螂拳常用的姿勢。此種姿勢爲：彎曲弓式的後腳膝，腰放低，膝接近前腳跟。



玉環式：也稱爲半坐盤式。比坐盤式的腰稍高，將重心置於前腳。螳螂拳常將此種姿勢用爲揪腿的準備姿勢。





寒鷄式：雖與獨立式相似，但一腳站立時，另一腳須鉤於軸腳背側。

不丁不八式：

也稱爲三七式，卽重心三分置於前腳，七分置於後腳。所謂不丁不八，意爲不是丁字步，也非八字步。

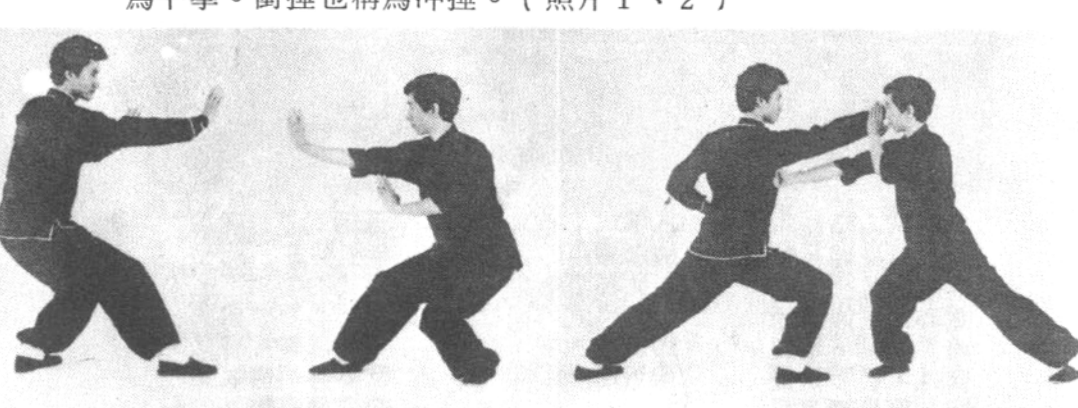
不弓不馬式：

也稱爲四六式。和不丁不八一樣，重心四分置於前腳，六分置於後腳。所謂不弓不馬，意爲不是弓式，也非馬式。

捶　法

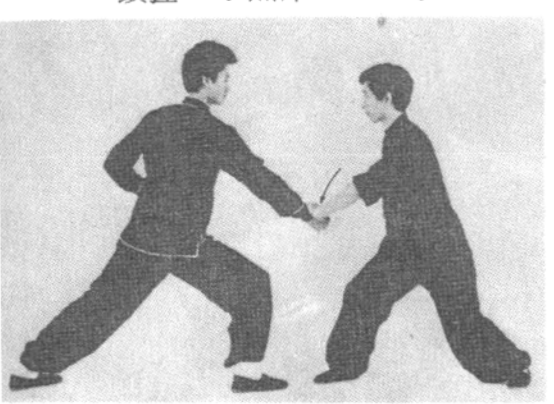
所謂捶法，即撞法之意。在此由多種捶法中，選出幾種基本捶法加以介紹。

衝　捶：意爲直撞。以肩的高度擊拳，縱拳稱爲立拳，橫拳稱爲平拳。衝捶也稱爲冲捶。（照片１、２）

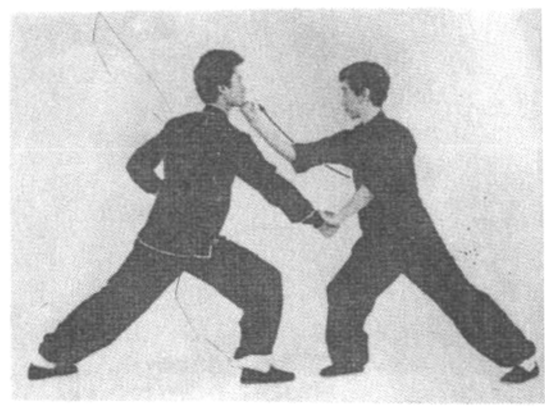


照片1　　照片2

挫　捶：拳向上擊出，此時要使用陽拳（手背朝下）。也稱爲鑽捶。（照片3、4）

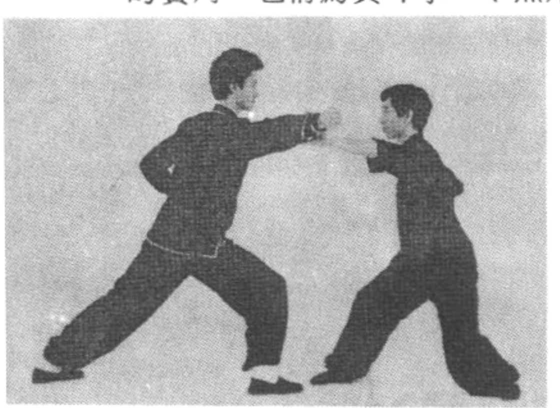


照片3　對方以右拳攻擊時則以左拳壓制。

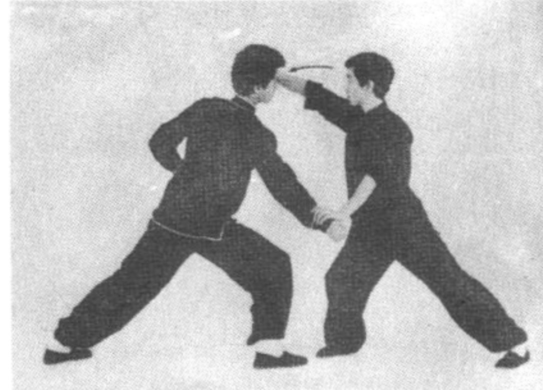


照片4　立即以右陽拳由下方朝對方擊去。

圈　捶：爲拳擊中所謂的鉤拳。將拳從外旋轉到內側，擊對方的鬢角。也稱爲貫耳拳。（照片5、6）

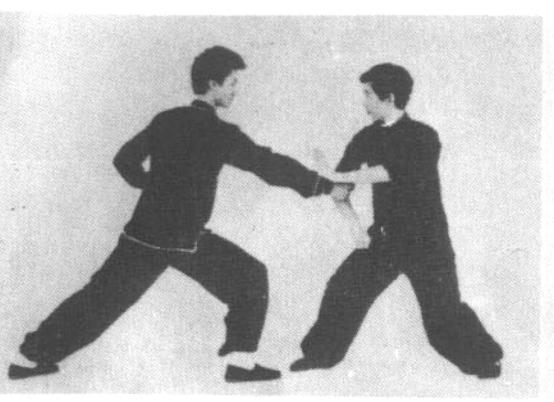


照片5　以左手從內側制壓對方的右拳。

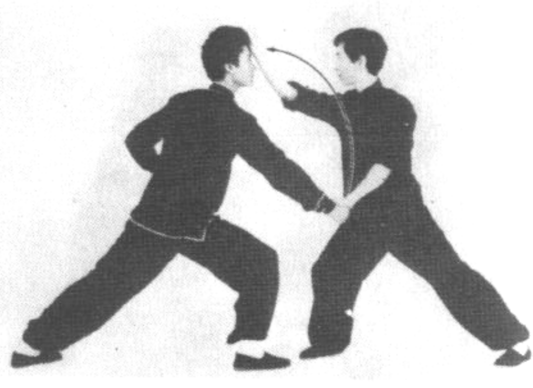


照片6　右拳如做鉤狀，從外側旋去，擊對方的鬢角。

崩　捶：以陽拳從懷中朝前方旋出打下。（照片7、8）

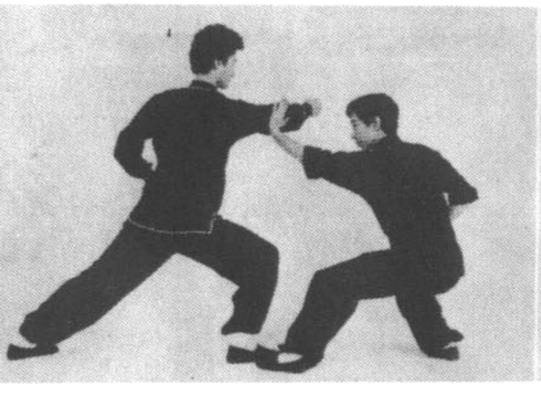


照片7　從上方制壓對方右拳的攻擊。

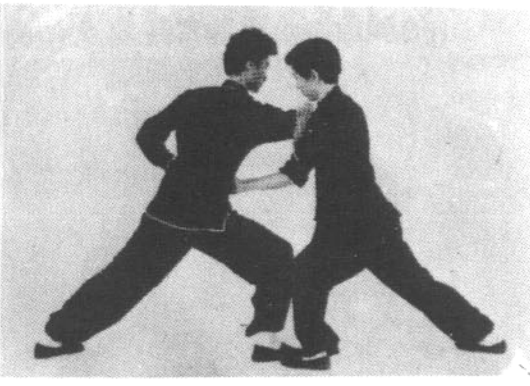


照片8　右拳從懷中旋出至前方，攻擊對方的頭部。

窩肚捶：以立拳短擊對方下腹部的撞法。（照片9、10）

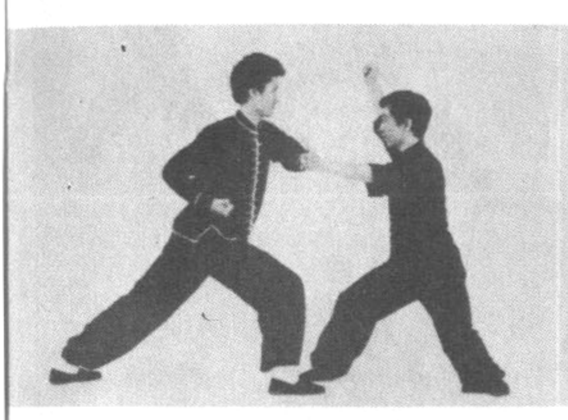


照片9　姿勢放低，以左拳從外側將對方右拳撥開。

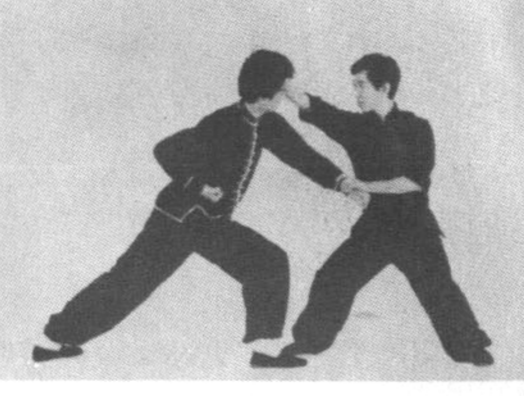


照片10　移動重心，以右拳擊對方的下腹。

劈　捶：用拳的小指側從上方打下。也稱劈軋。（照片 11、12 ）



照片11　以左手制壓對方左拳的攻擊。

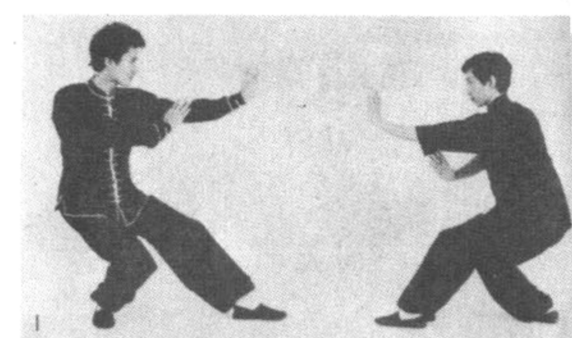


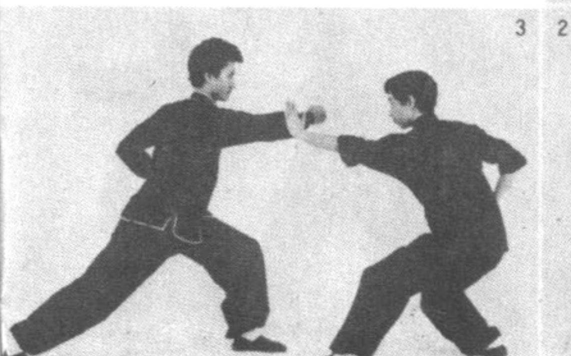
照片12　右手從後方旋回，攻擊對方的頭側。

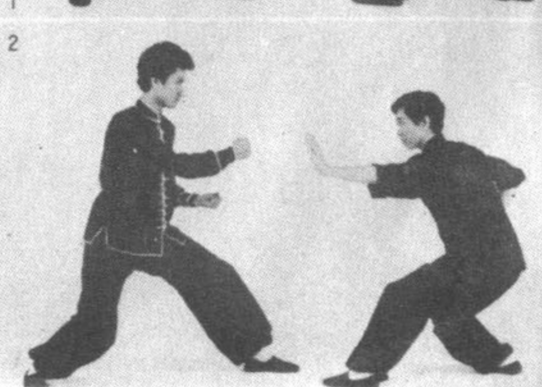
掌　法

所謂掌，即張開的手，不握拳。掌法是指手掌以放開的狀態做防禦及攻擊的方法。

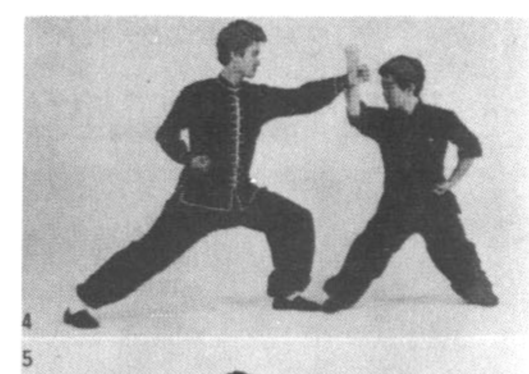
撥　掌：從外側將手旋動，把對方的攻擊朝內側撥出。（照片 1～3 ）



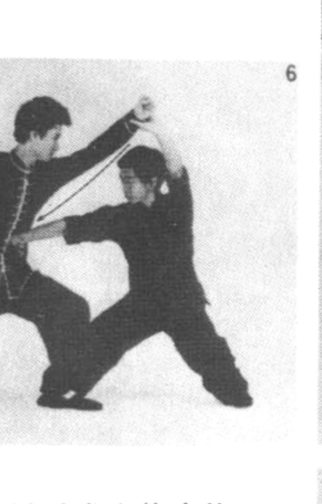


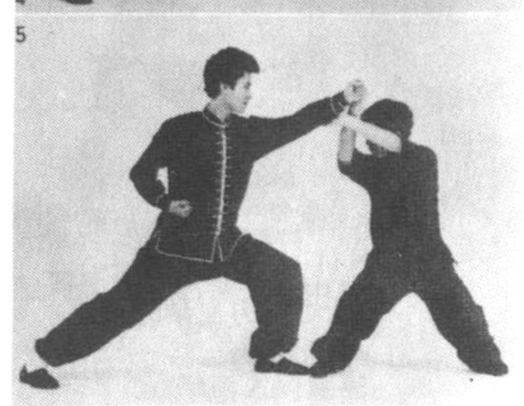


齊　掌：橫掌，使用小指側的側邊，從上方攻擊對方的下腹。(照片 4～6)

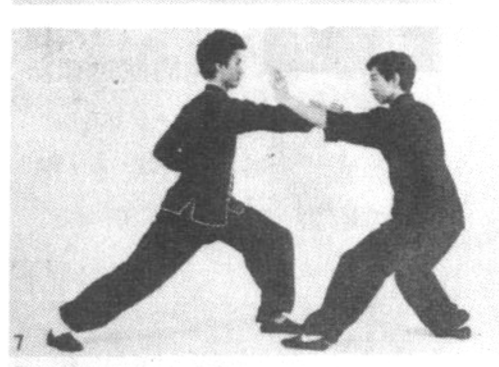


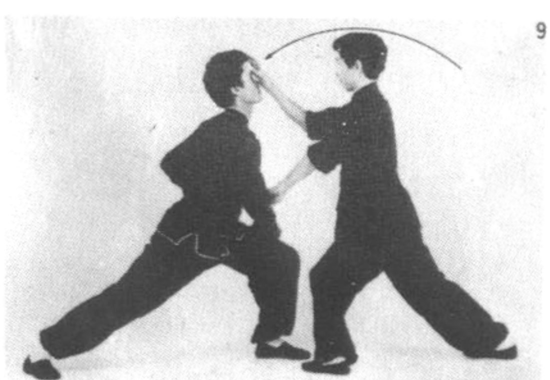


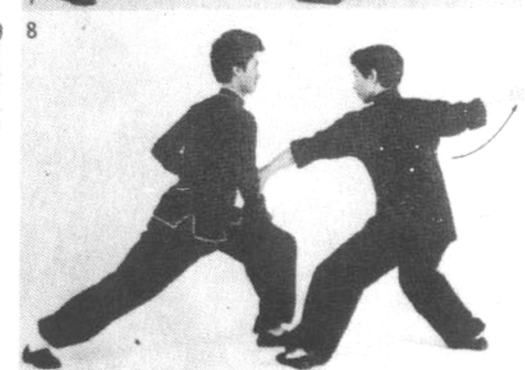




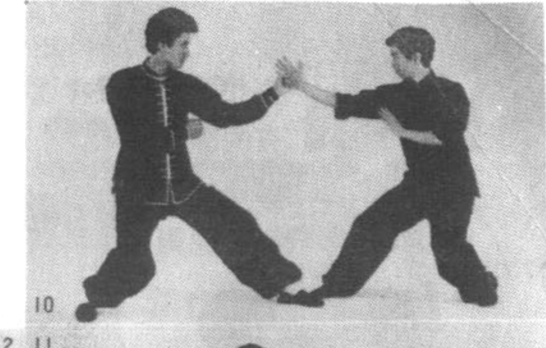
撲面掌：以手掌自後方旋回，攻擊對方的臉部。（照片 7～9 ）



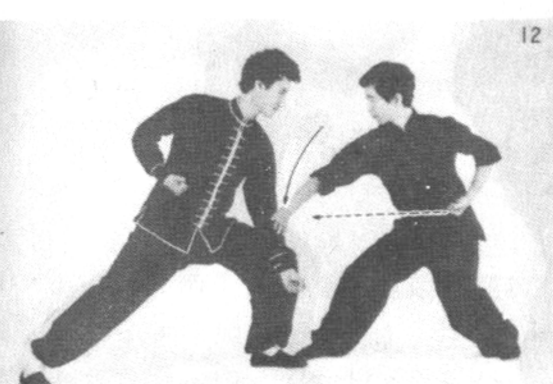




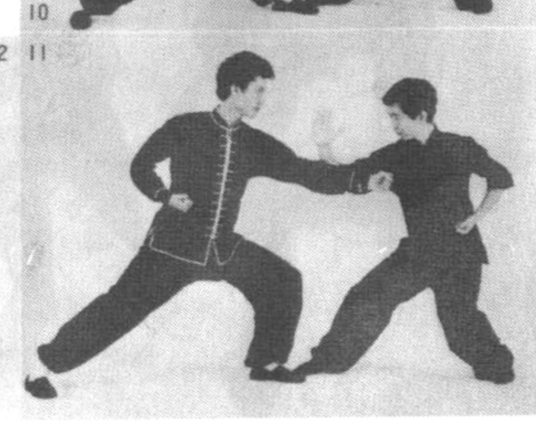
壓　掌：以手掌從上方壓下，封住對方的攻擊（照片10～12）。並立即以另一手反擊。



10

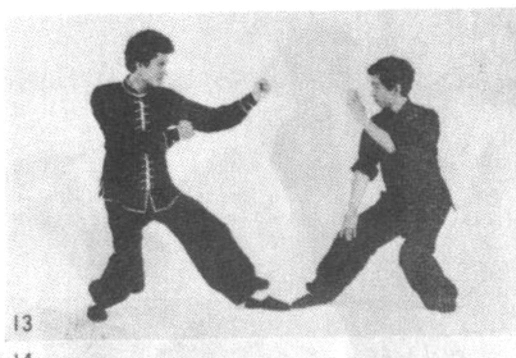


12

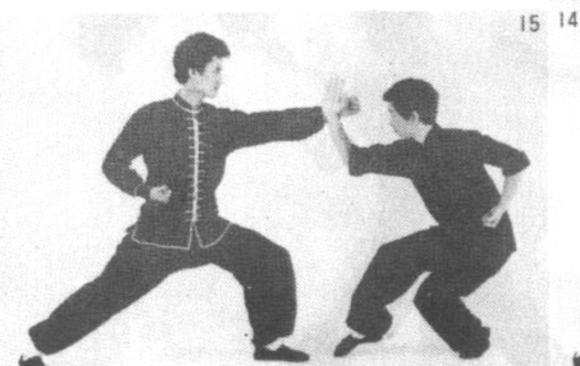


11

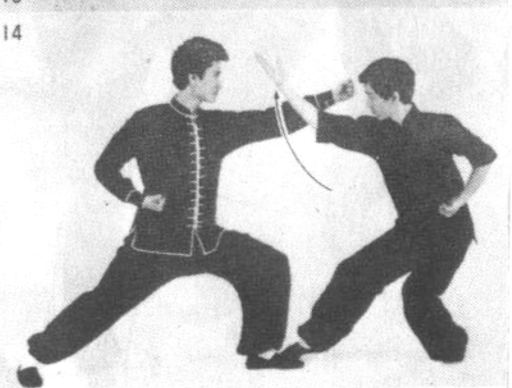
掛　掌：使用掌的食指側，鈎住對方的攻拳，朝上方掃去。（照片13～15）



13



15



14

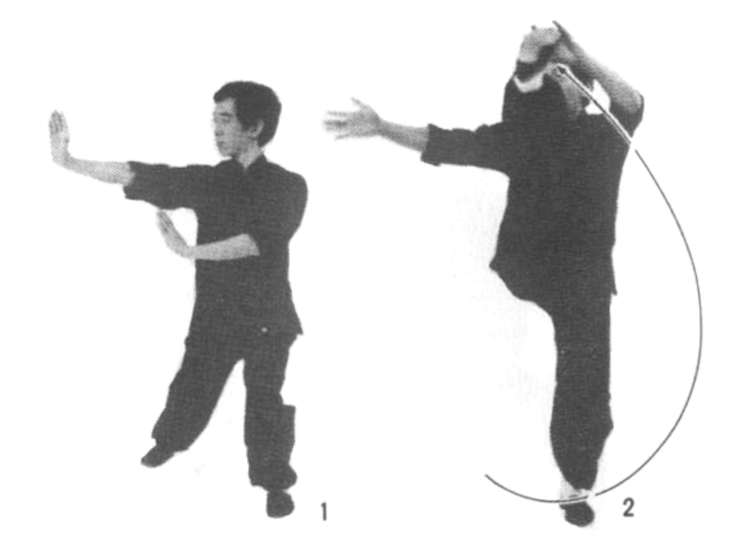
踢　法

在此將介紹幾種北派拳法通同的踢技及螳螂拳特有的踢技。

閉門脚：爲螳螂拳特有的踢技（爲後述撩陰脚的一種）。身體後退，前脚飛起，踢對方的股間，然後立即向後方跳開。（照片1～7）



擺　脚：使用脚的小趾側，從內側旋至外側，躲開對方的攻擊，踢對方的背或臉。也稱爲擺蓮。（照片１、２）



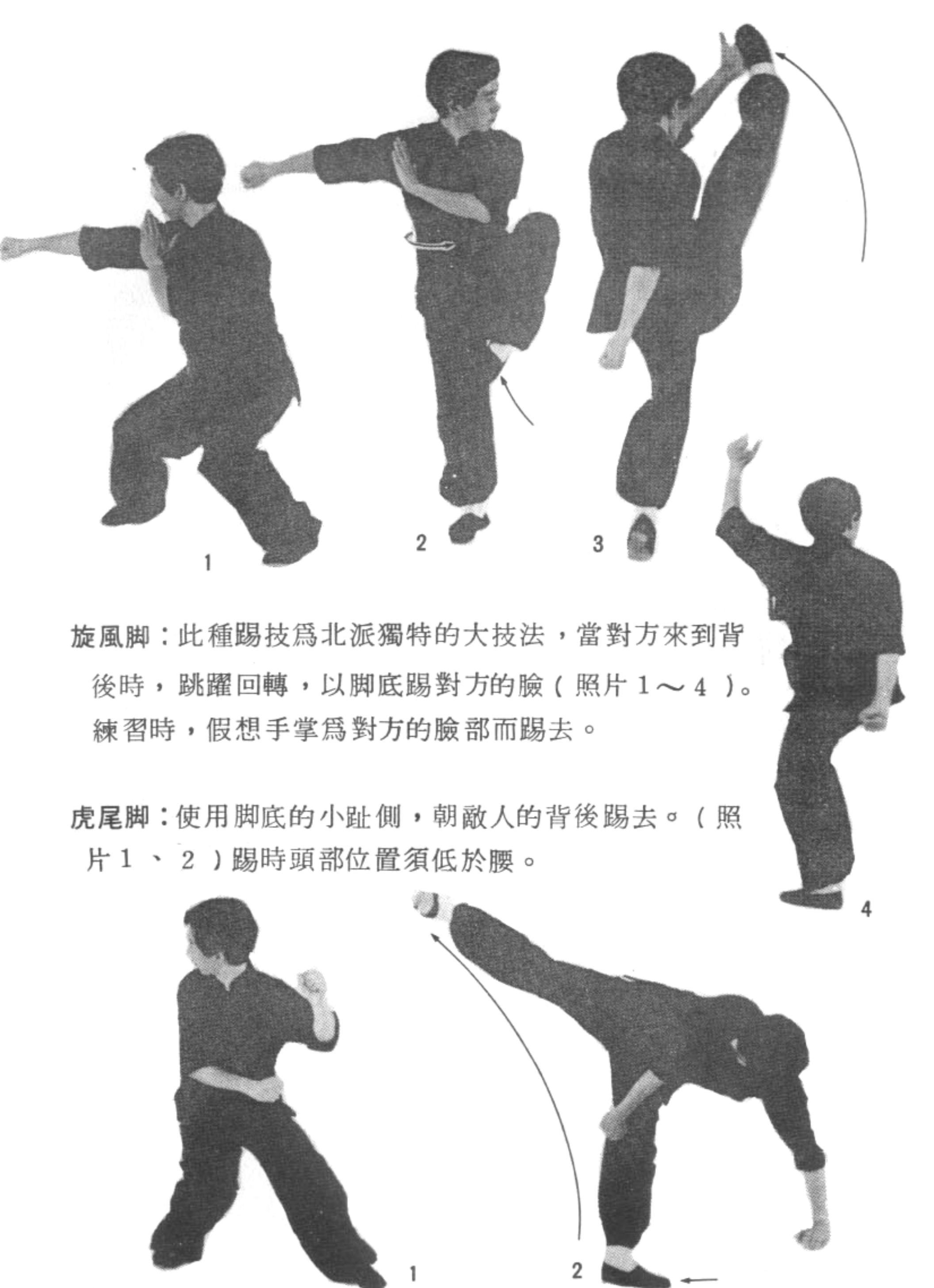
掛　脚：此種踢法也是螳螂拳獨特的踢法。脚踝鈎起朝對方踢去。（照片１～４）　注意：勿伸展脚踝。

1

2

3

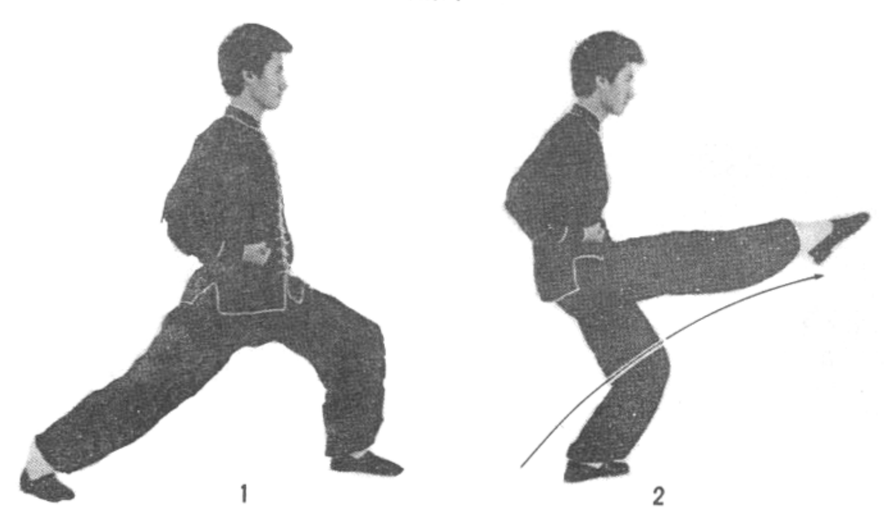
4



旋風脚：此種踢技爲北派獨特的大技法，當對方來到背後時，跳躍回轉，以脚底踢對方的臉（照片１～４）。練習時，假想手掌爲對方的臉部而踢去。

虎尾脚：使用脚底的小趾側，朝敵人的背後踢去。（照片１、２）踢時頭部位置須低於腰。

撩陰脚：爲踢對方股間的方法。使用脚背的部分，伸展足尖，從下往上踢對方的股間。（照片1、2）

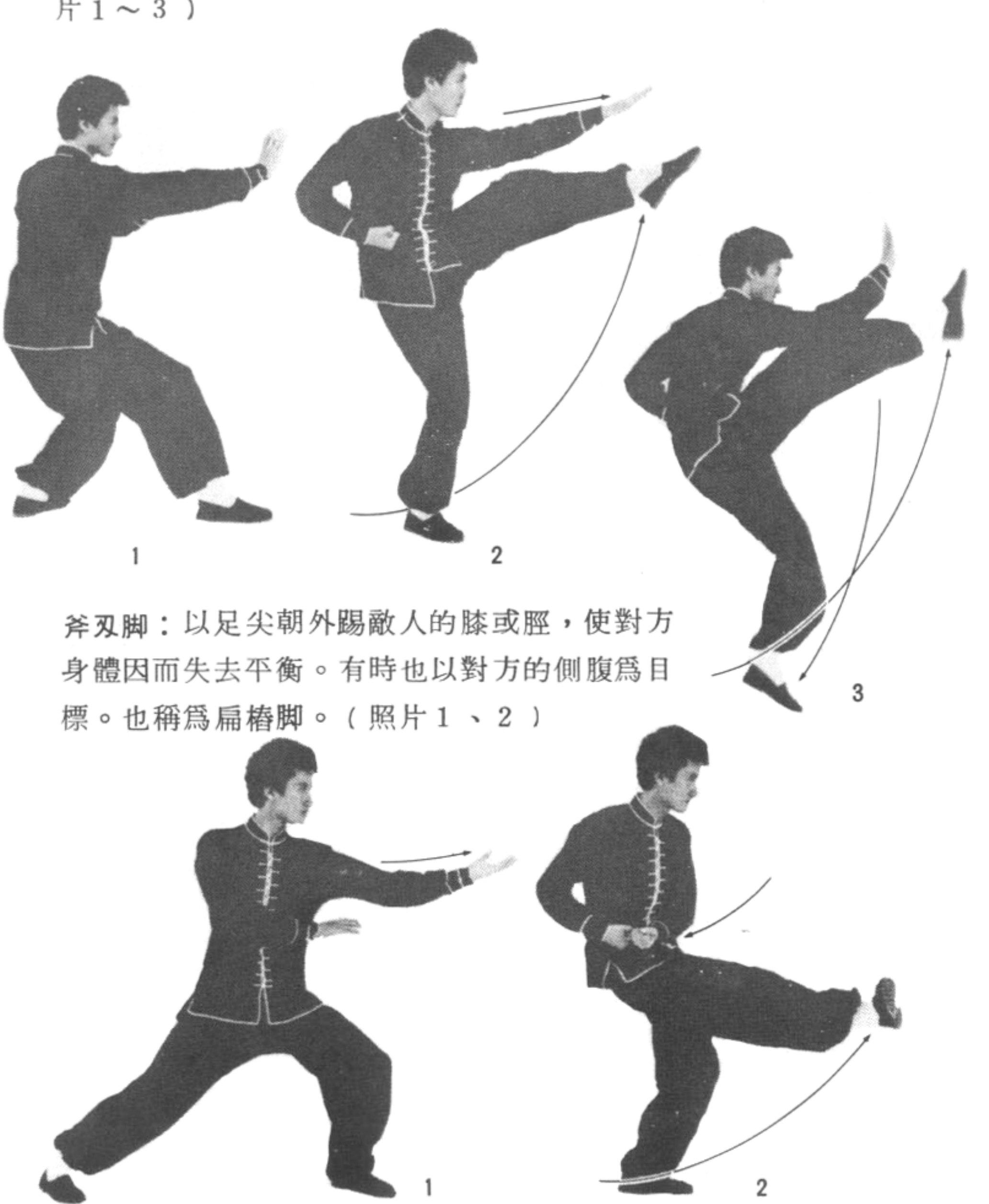


1　　2

高　踢：以足尖踢正前方的敵人。目標爲敵人的顎或喉嚨。（照片1、2）

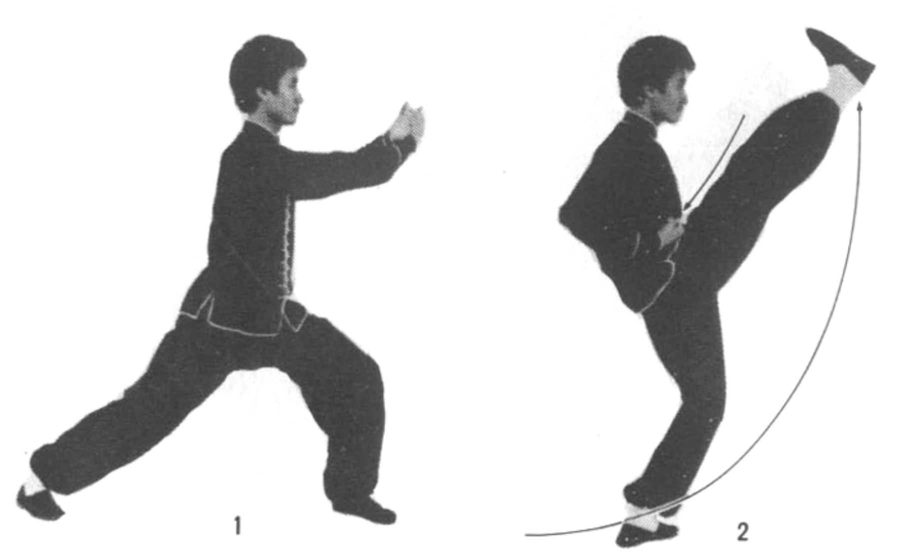
1　　2

二起脚：躍起，以左右脚連續跳踢前方。也稱爲踢二起。（照片1～3）



斧刃脚：以足尖朝外踢敵人的膝或脛，使對方身體因而失去平衡。有時也以對方的側腹爲目標。也稱爲扁椿脚。（照片1、2）

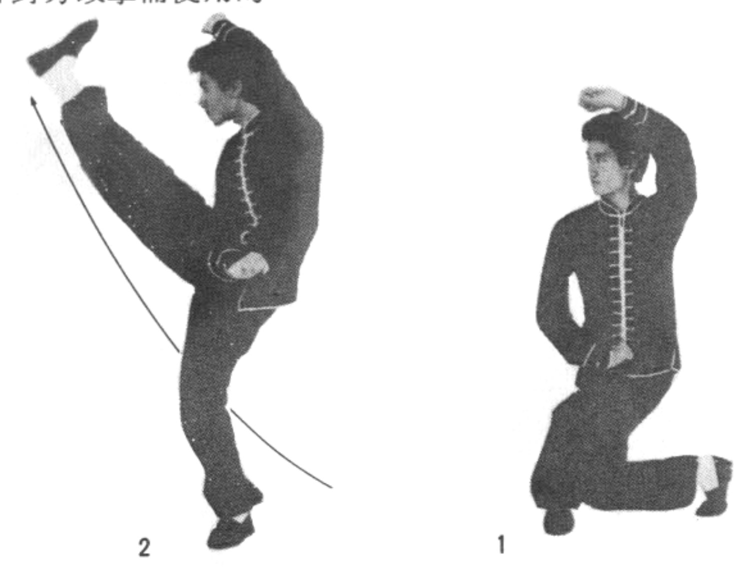
蹬　脚：以脚跟踢前方。雖然是踢，但並非完全揚起，而是脚往上踩踏。蹬的意思爲踏。（照片１、２）



括面脚： 使用脚底，從外側旋至內側而踢出。踢後脚須拉回，成爲獨立式。（照片１～３）

1　2　3

側踢脚： 使用脚跟朝斜前方踢起（照片１、２）。此種技法是配合對方攻擊而使用的。



踹　脚： 和空手道脚刀踢法相同。使用脚底，脚往横側踢。目標爲對方的臉部、脇腹、膝、脛。（照片１、２）

2　　1

步　法

常有人說：「學拳先從步法學起。」武術中特別重視步法。所謂步法，即脚的動作。在此針對若干常用步法加以解說。

猿猴步：爲螳螂拳常用的步法。前脚輕輕前移，後脚立即以前脚的步幅跟進，頭部勿上下擺動。（照片１～３）

［**倒猿猴步：**與猿猴步相反。後脚輕退，前脚立即以後脚的步幅後退，頭部勿上下擺動。（照片３～１）］

3　　2　　1

猿猴步的脚型

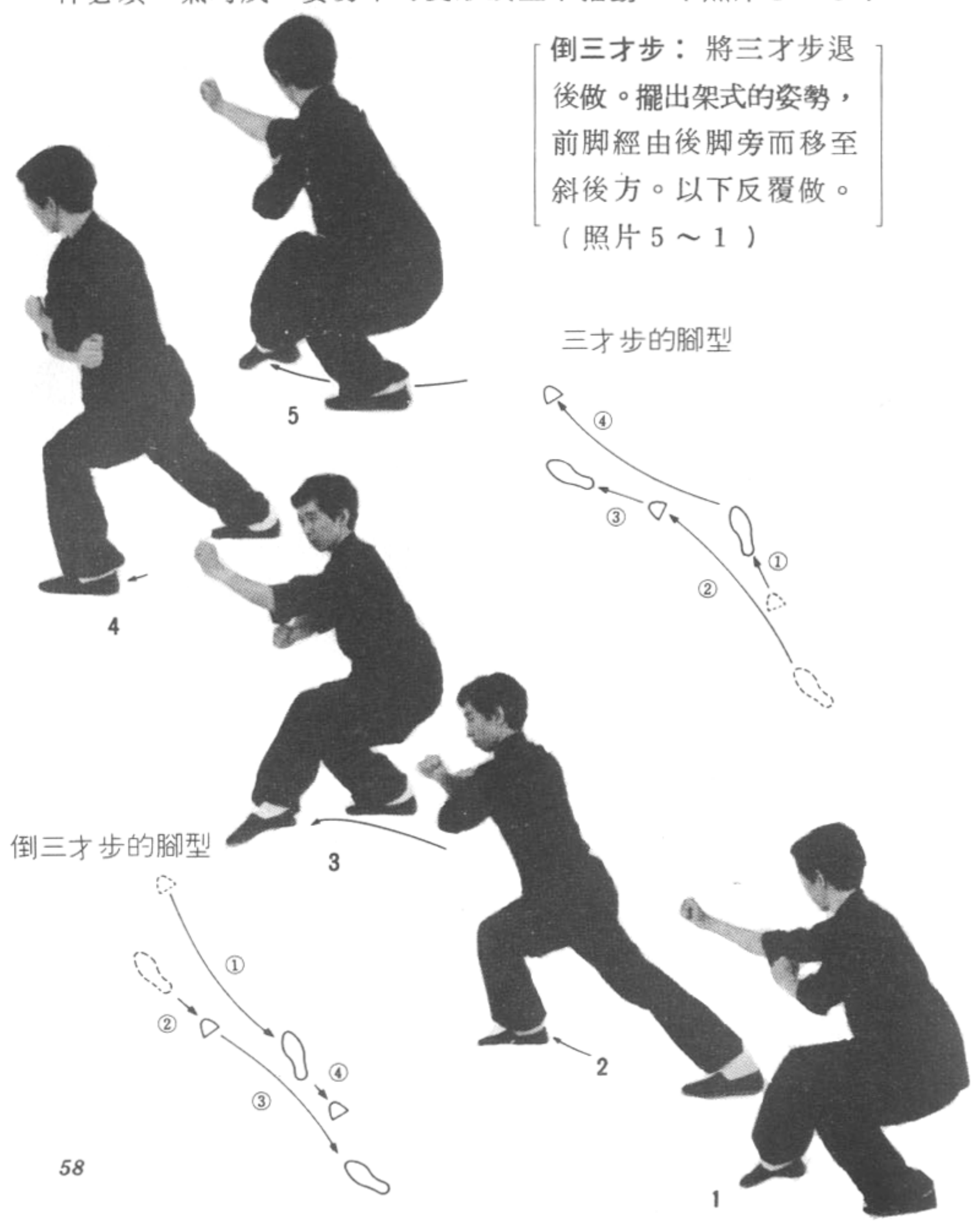


倒猿猴步的脚型



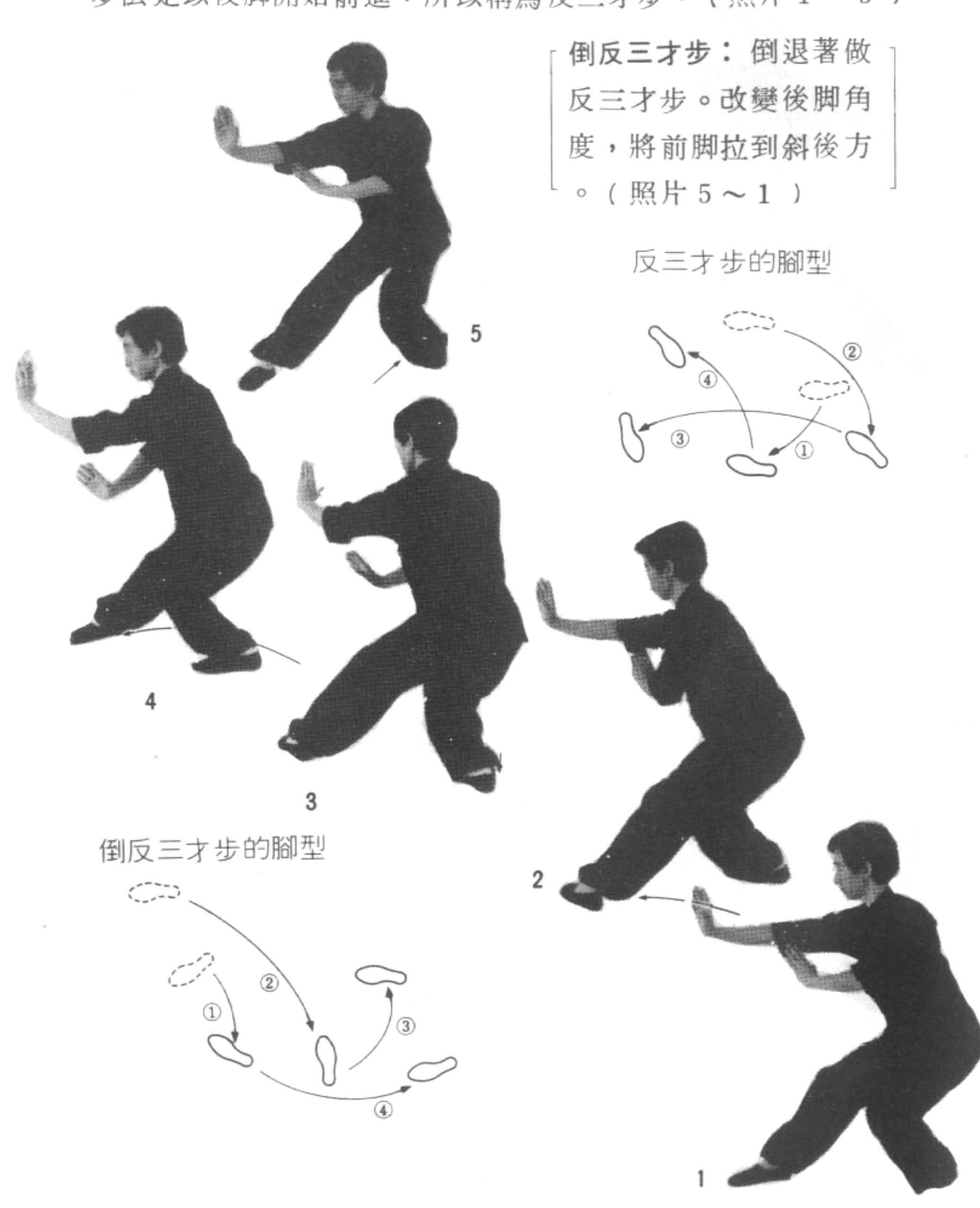
三才步：擺出架式的姿勢，前脚向外側斜前方踏出，後脚經由前脚旁而移至斜前方，反覆做此動作。亦即蛇行前進。各項動作必須一氣呵成，姿勢不可變形或上下搖動。（照片１～５）

倒三才步：將三才步退後做。擺出架式的姿勢，前脚經由後脚旁而移至斜後方。以下反覆做。（照片５～１）



反三才步：擺出架式的姿勢，後方的脚經前脚旁踏出至斜前方，然後收回前脚，逐漸前進。三才步是以前脚開始前進。但此步法是以後脚開始前進，所以稱爲反三才步。（照片１～５）

倒反三才步：倒退著做反三才步。改變後脚角度，將前脚拉到斜後方。（照片５～１）



過　步：擺出架式的姿勢，前脚不動，將後脚與前脚做交叉狀往前方踏出，然後將另一脚往前方踏出。（照片１～３）

3　　2　　1

②

①

拔　步：前脚往後大退步，後脚接著立即拔起，向後方退後，重心隨之後移。（照片１～３）實際做時卻似應向後方跳退。注意：勿改變臉的方向。

1　　2　　3

②

①

換　步：原地躍起，雙腳位置互換。（照片１～３）

3　2　1

空中

崩　步：後脚似要踢撞前脚般的前進，前脚似為後脚所推開般的向前方伸出而前進。（照片１～３）

3　2　1

②

①

螳螂拳的基本技法

螳螂手

螳螂拳的特徵之一爲螳螂手（別名：螳螂鈎手、螳螂爪）。

螳螂拳的螳螂手是將拇指、食指、中指三指輕輕合起，收攏小指無名指，手腕彎曲（照片1）。

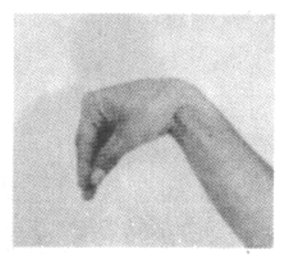
一般少林拳和太極拳的高手，則是併攏五指。（照片2）

在上海精武體育會傳授七星派拳法的羅光玉，所使用的螳螂手，是將三指中的中指垂下的形狀。（照片3）

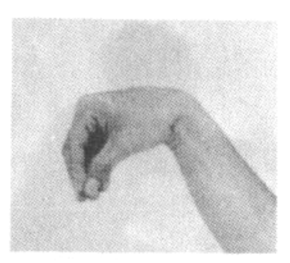
軟螳螂的六合派，幾乎無明顯的手型，只是稍微將手指彎曲。（照片4）

不僅是北派（山東省系），南派（廣東省系）周家螳螂拳的技法，也有將食指伸出而和螳螂拳相似的手型。（照片5）

螳螂手有摟、拘、打、點、解等用法，現在說明如下。



照片 1



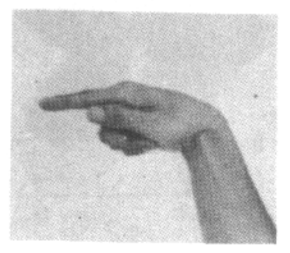
照片 2



照片 3



照片 4



照片 5

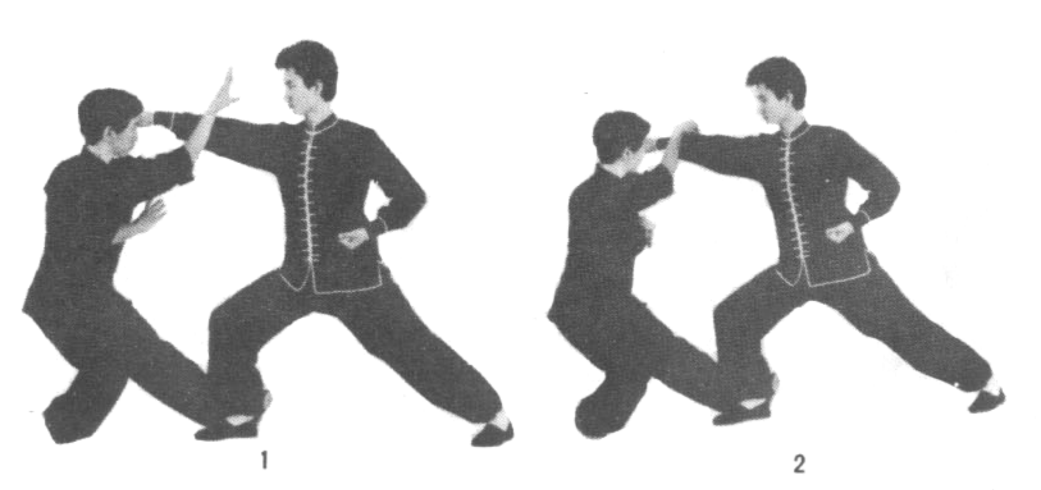
摟　法：所謂摟，即將手掄下，並改換為螳螂手，鈎住對方的攻拳而閃躲之。

1

（例）　以肩為軸，手腕向下彎曲，使對方的攻擊朝外落空。（照片１～２）

2

拘　法：拘即鈎住對方的手而封住其攻擊。（照片１、２）



1　　2

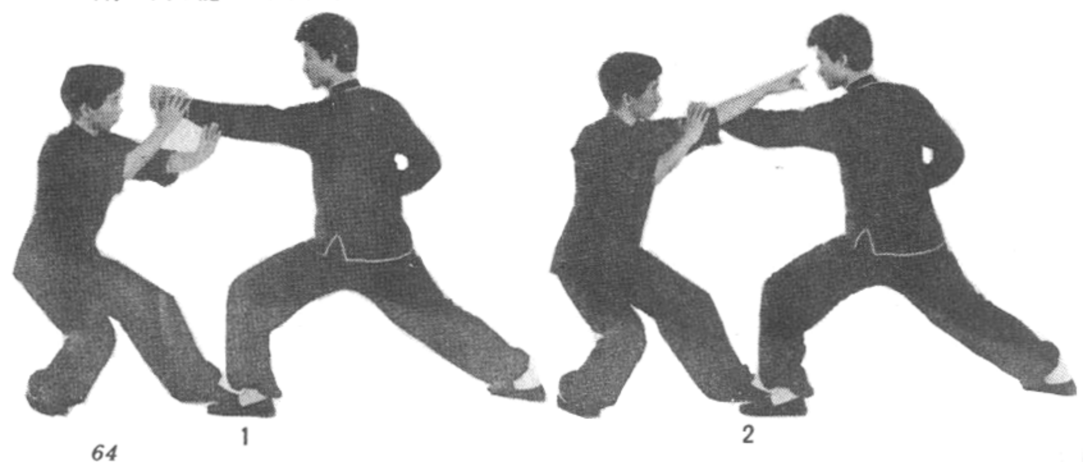
1

2

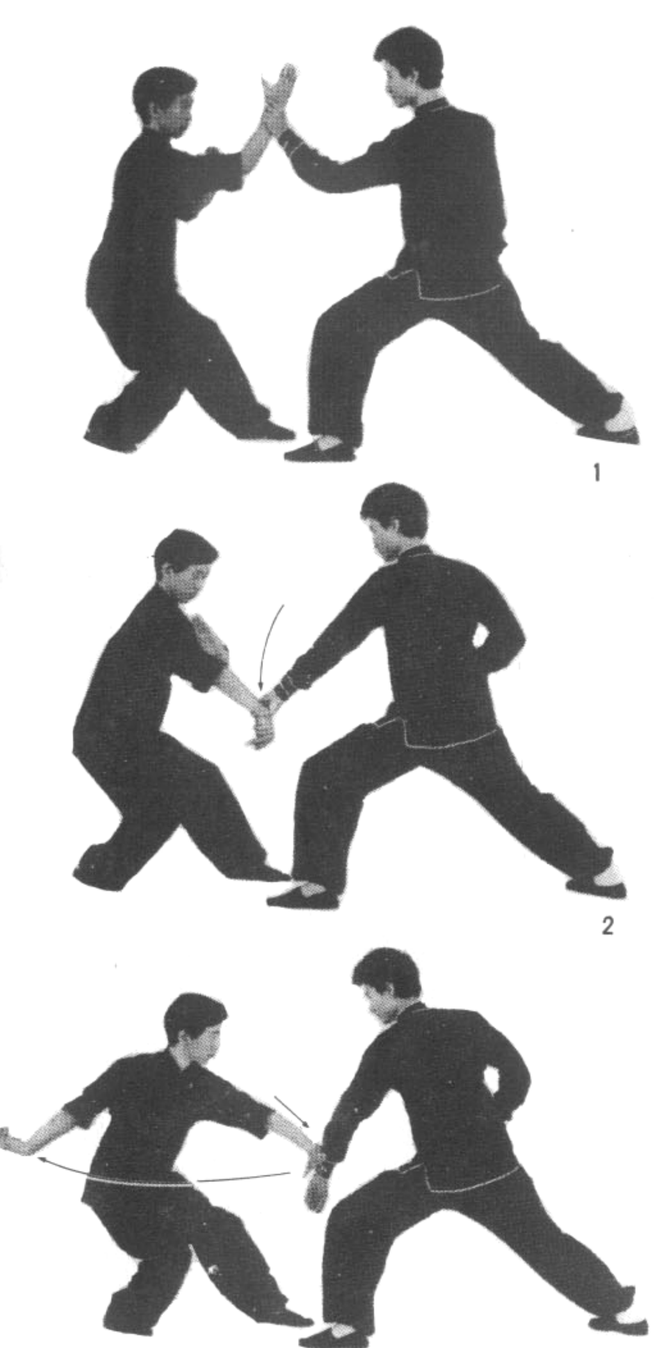
3

打　法：使用鈎頂（手腕背側之頂點）擊打。（照片1～3）

點　法：所謂點，即戳的意思。使用鈎尖（指尖）戳對方的眼睛或喉嚨。（照片1、2）



1　　2


1
2
3

解　法：所謂解，是指解手。爲手被對方抓住時，解開對方擒拿的方法。也稱爲解擒法。（照片１～３）

除以上所列舉的螳螂手獨特用法外，還有一種名爲搬攔手的技法。搬攔，意思爲搬運和攔截。以螳螂手將敵人的攻擊加以移轉和攔截之手法即稱爲搬攔法。

這種手法不但出現於螳螂拳的套路中，在實戰中也常被運用到。所以下面將介紹搬攔手法的動作。

搬攔手

在此介紹搬攔手的綜合性基本動作，此種動作須兩人對練。使用搬攔手抵擋攻擊者時，不但要倚仗手力，也要移動腰、肩、足等部位，使出全身力氣作練習。

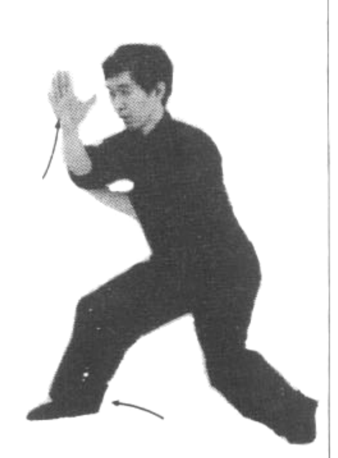
型	對練（說明中攻擊者爲B，抵擋攻擊者爲A）
 ①保持虛式（跨虎式），雙手成螳螂拳架式。	 ①互相保持距離，成對峙的架式。
 ②腰輕輕扭向右側，舉起右螳螂手。	 ②B踏出一步，以左拳擊向A的臉部；A以右螳螂手使對方的攻擊於上方落空。



③腰放低，以右螳螂手從下方朝外側掃。



③B立即將左拳收回，以右拳攻擊A的腹部。A將舉起的螳螂手放下，使B的右拳於外側落空。



④右脚向斜前方踏出。



④B再以左拳攻擊A的正面，A立刻將右脚踏出於斜前方，使B的攻擊從外側向內側落空。



⑤以三才步移動，並變換手的架式。



⑤A躲避B的左拳攻擊，左右手交替，脚使用三才步，連續改變體勢。

此爲最基本的對練，攻擊者不要過分使力，而應求出拳精確；抵擋者並非隨便出手，而要用心移動身體，作正確的練習。

摔法〔1〕(揪腿與掃蹚腿)

不僅是螳螂拳派，北派拳法各派中，也都含有掃脚或封脚的技法，特別是螳螂拳，更以掃脚爲拿手技法，有人甚至專練此技，所以掃脚可說是螳螂拳的特徵之一。雖名爲掃脚，但並不像日本的柔道般以脚底掃對方的脚。若以脚踝部位鉤住或拉起對方的脚，使之倒下，此種方法稱爲揪腿；而以大腿至足尖的整個部位，掃對方的軸脚（重心所在的脚），則稱爲掃蹚腿或掃腿。向前旋動而掃，稱爲前掃；朝後旋掃爲後掃。在北派拳法中，以掃腿使對方倒下的技法，稱爲摔法。如與手技並用，則別具效用。現在將最基本的摔法配合照片加以說明如下。

揪　腿：此種技法爲螳螂拳掃脚中的基本技法。即擋住對方的攻擊，而擊向對方的胸部或喉部，同時以脚踝掃對方的脚。（照片１～３ ）

①和對方對峙時，若對方趁隙發動右拳攻擊，





1

②扭腰以右手抵擋攻擊，

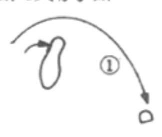






2

③同時立即以左脚鈎住對方右脚而掃撥，並以右手擊其喉部或胸部。

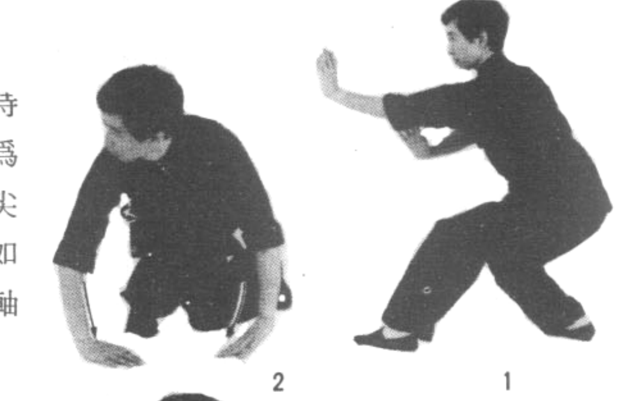




3

前掃腿

在對方發動攻擊時，將全身放低，一脚爲軸，使用另一脚的足尖至大腿部位，向前方如畫圓般的掃擊對方的軸脚。（照片１～３）



2　1

3

後掃腿

技法的使用要領與前掃腿相同，但前掃腿是旋動至前方（從足尖開始），而後掃腿則是旋動至後方（從脚跟開始）掃對方的脚。（照片４～６）



5　4

6

摔法[２](投技)

除前項所介紹的揪腿、掃蹚腿的摔法外，尚有以下所要介紹的摔法，此種摔法不僅爲螳螂拳所用，也是北派拳法的摔法。雖名爲摔法，但並不是抓住對方的手或身體將之摔倒，而是運用全身，以槓桿原理使對方向後倒。

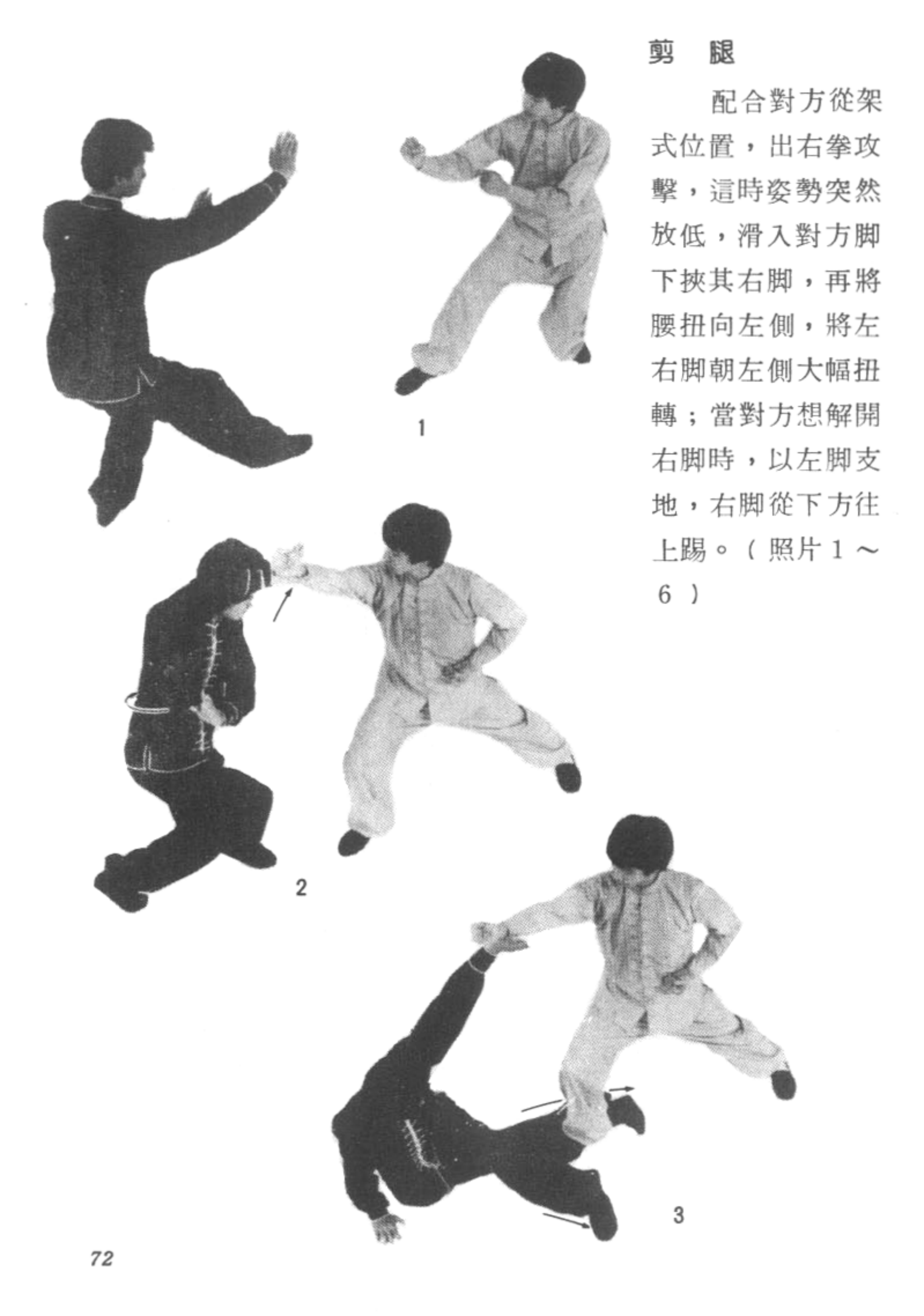
蹬　撲

當對方從架式位置，以左拳攻來時，以右手抵擋其外側，同時將後脚插入前脚後方，使雙脚交叉，雙手也交叉於胸前而後互相交替，右脚立即滑出於對方前側並以右掌向下劈擊。（照片１～３）

1

2

3



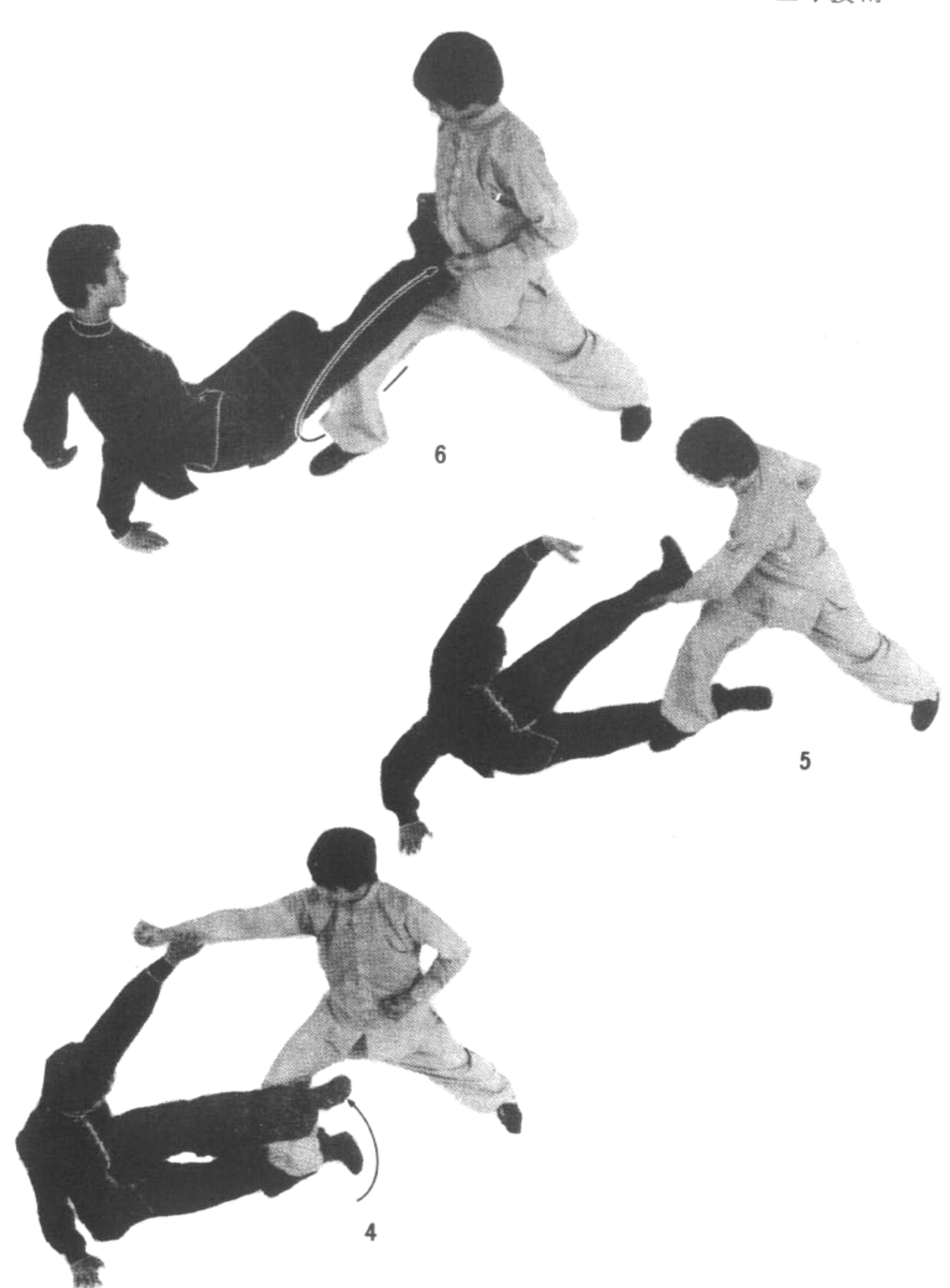
剪　腿

配合對方從架式位置，出右拳攻擊，這時姿勢突然放低，滑入對方脚下挾其右脚，再將腰扭向左側，將左右脚朝左側大幅扭轉；當對方想解開右脚時，以左脚支地，右脚從下方往上踢。（照片１～６）

1

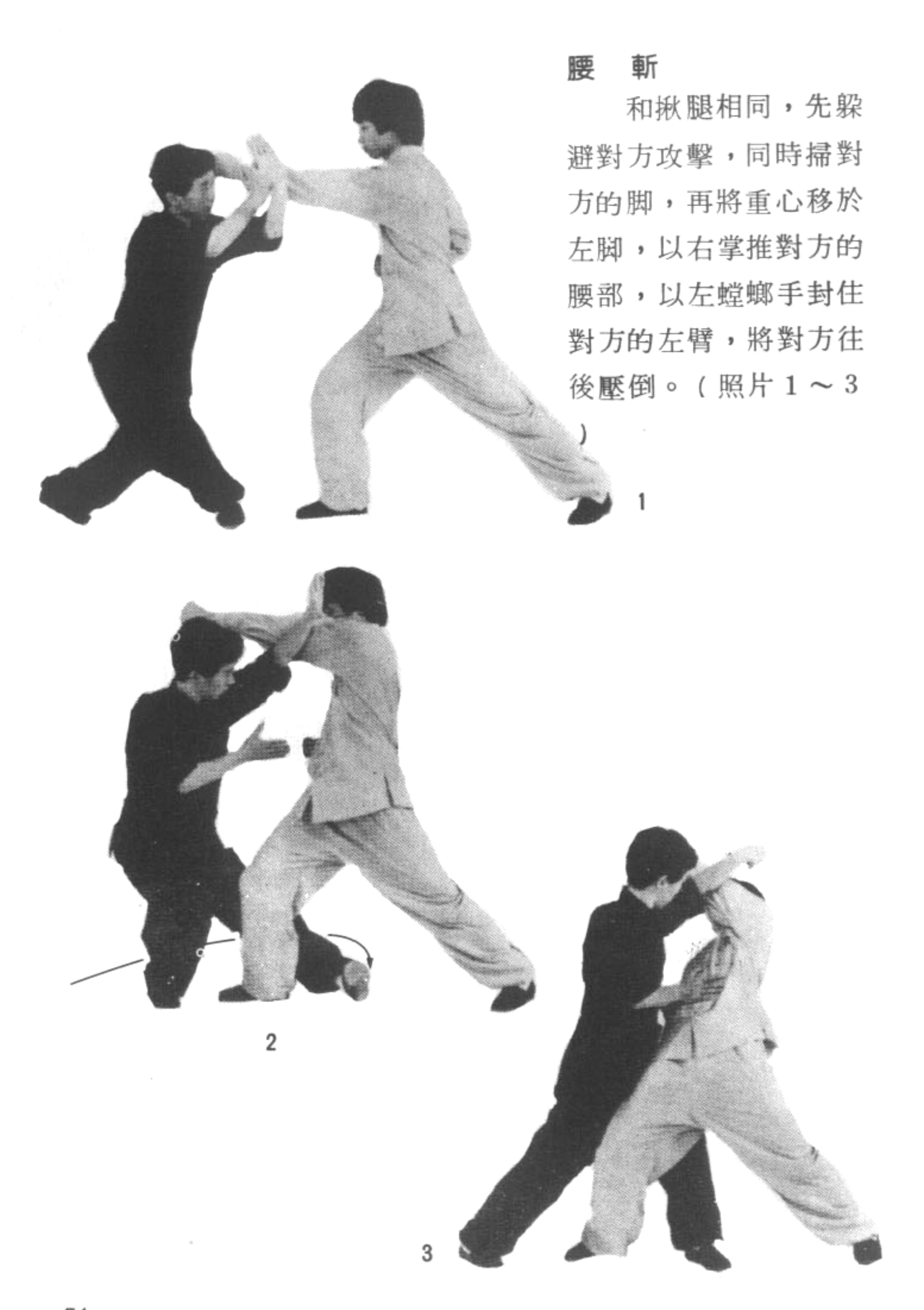
2

3


6
5
4

腰　斬

和揪腿相同，先躲避對方攻擊，同時掃對方的脚，再將重心移於左脚，以右掌推對方的腰部，以左螳螂手封住對方的左臂，將對方往後壓倒。（照片１～３）



靠

與對方持近距離時，如果對方使用左拳攻擊，則以雙手封其左拳，將右脚插入對方左脚前方，再以左手箝制其左腕，右手伸至其背後，以脚及手挾住對方並將之壓倒(照片1～3)



1

2

3

梅花手法與連環腿

前章的「梅花手法」中已說明過梅花手法的概念，所以現在再從其技術方面作進一步的詳細介紹。

在螳螂門有「一呼吸中三～五打」的說法，即將細膩的手技加以變化而成爲攻擊的特徵。「一手化五手」意爲一個技法有五種變化。

此種細膩的連續技法和變化創造了螳螂拳的密集攻擊，而成爲螳螂拳的特徵。

梅花手法也是以「一呼吸中打五下」或「一手化五手」爲規則。練習時，要在短時間內完成三～五打，實戰時，則須不讓對方有變化的時間；萬一對方有變化，則要以一技化五技的變化超越對方。

①以雙手將敵人的左拳攻勢向外撥出並封住，直接以左手箝制對方左手腕，對其鬢角以右拳給予第一擊。（照片1、2）



1

2

②敵人抵擋了右拳，而以其右拳反擊時，立即用右手從上轉下封住對方的攻擊，以左拳朝其下顎予以第二擊。（照片3、4、5）



3

4

5

③敵人抵擋了左拳的第二擊以後，再以左手封敵左手，右手收回，立即再用右拳對其鬢角做第三擊。（照片6、7、8）



④若第三擊也被敵抵擋時，則改以左手抵擋對方攻勢，而用右崩捶向其頭部做第四擊。（照片9、10、11）



9

10

11

⑤敵人以右手抵擋了崩捶，則扭腰以左拳對其顎作第五擊。（照片12、13）

12



13

以上即爲前章梅花手法的用法例，須仔細參看照片認眞練習。前已述及梅花手法也同螳螂拳一樣重視脚技的變化和連續技法。以下將介紹基本及重要的脚技。

在「踢法」中已介紹過踢技的配合運用，所以現在的介紹具有學習兼複習的作用。

脚技的配合運用

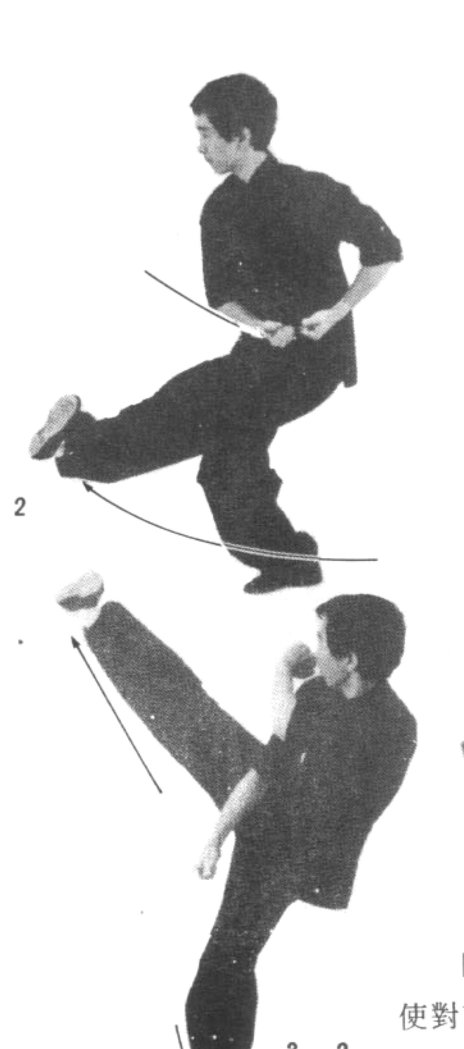
從斧刄脚到踹脚（纏絲連環腿）

①擺出架式的姿勢。（照片1）

②左脚揮出，行斧刄脚。（照片2）



1



2

3－2



3－1

③左脚立即收回，用力踏地，右脚彈起的同時分別踹脚。（照片3－1、3－2）

〔解說〕當先踢出的斧刄脚使對方下半身失去平衡時，立即對其頭部或脇腹使用踹脚。



二起脚開始的變化（三不落地）

①擺出架式的姿勢。（照片1）

②躍起行二起脚。（照片2－1、2－2）

1

2－1

2－2

③踢出的右脚落地之前，以左脚底踢後方。（照片3）

④右脚着地，同時行旋風脚。（照片4）

3

4

〔解說〕此爲北派拳法的大技法，運用了二起脚、旋風脚而在空中連踢三次。



從括面脚到擺脚（括面後擺脚）

①擺出架式的姿勢。（照片1）

②飛起左脚，行左括面脚。（照片2）

③右轉身體，踢脚之左脚跟朝後方放下。（照片3）

1

2



3

④身體繼續右轉（照片4）

⑤立即行右擺脚。（照片5）

5

4

〔解說〕用第一踢的括面脚躲開對方的攻擊，然後一回轉，以第二踢的擺脚踢對方。

從擺脚開始的變化（五連腿）

①擺出架式的姿勢。(照片１）

②行右擺脚。（照片２）

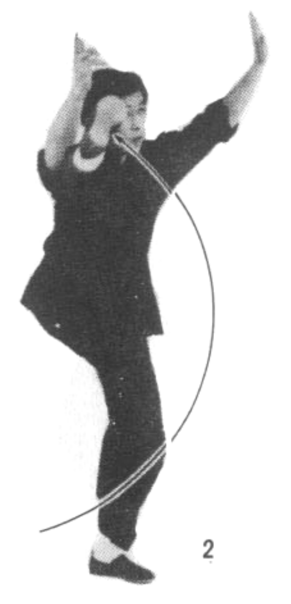
③擺脚的右脚着地後，立即用左脚行括面脚。（照片3－1、3－2）

④踢完括面脚，左脚勿着地。（照片４）

⑤從此位置行三不落地。（照片５～10）

注：三不落地請參照82頁

1



2



3－1



3－2



4



〔解說〕以左右脚避開對方的攻擊後，立即接近對方，使用三不落地的大技法攻擊。



1

從括面脚到蹬脚（括面蹬心）

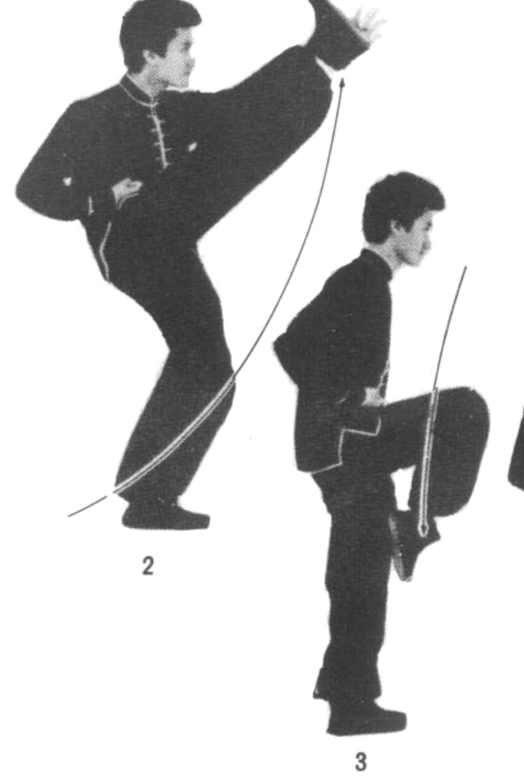
①擺出架式的姿勢。（照片1）

②行右括面脚。（照片2）

③踢的脚不要放下。（照片3）

④立即轉爲蹬脚踢出。（照片4）

〔解說〕以先踢出的括面脚躲避對方的攻擊，再立即用蹬脚踢其心臟。



2

3



4

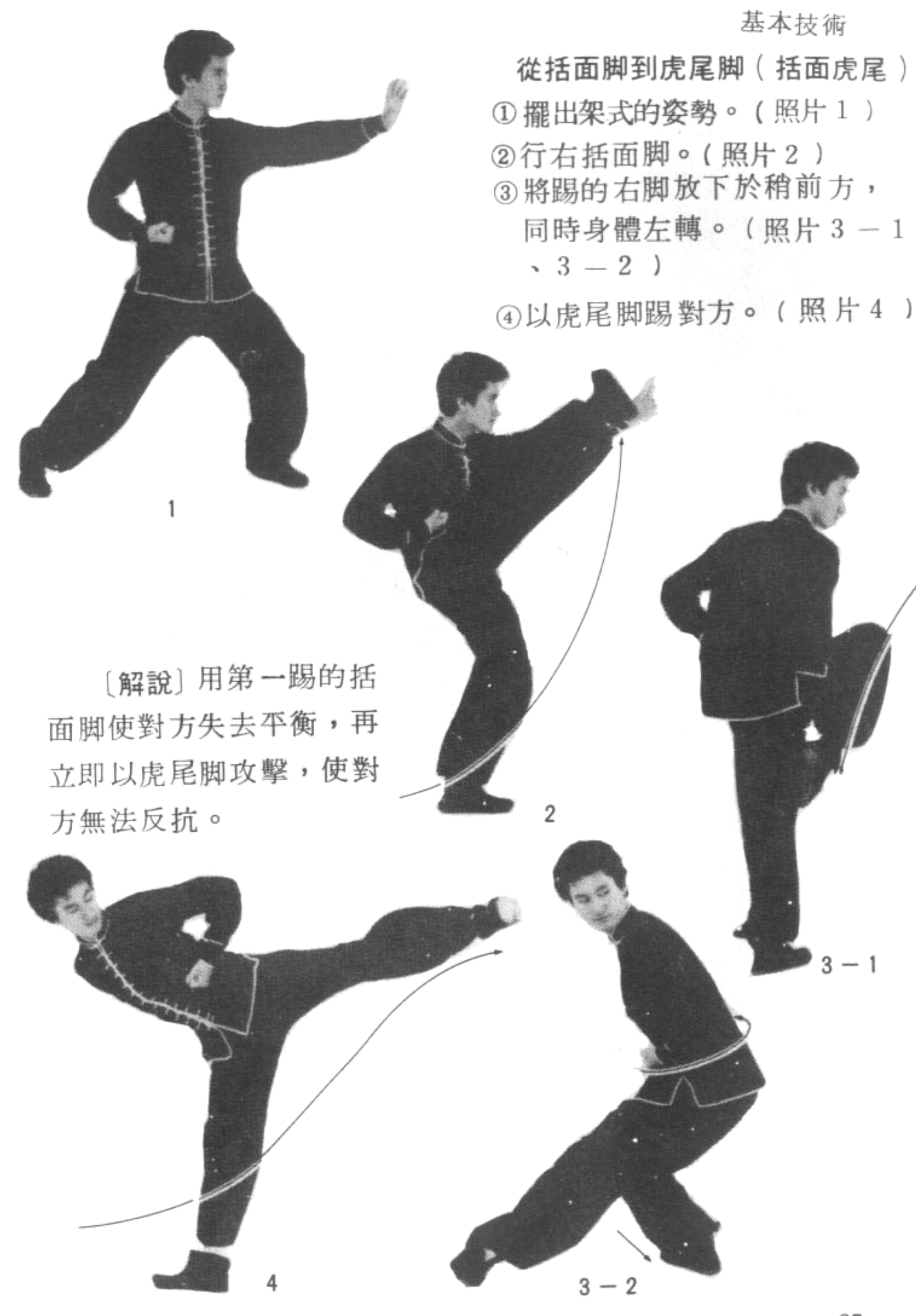
從括面脚到虎尾脚（括面虎尾）

①擺出架式的姿勢。（照片1）

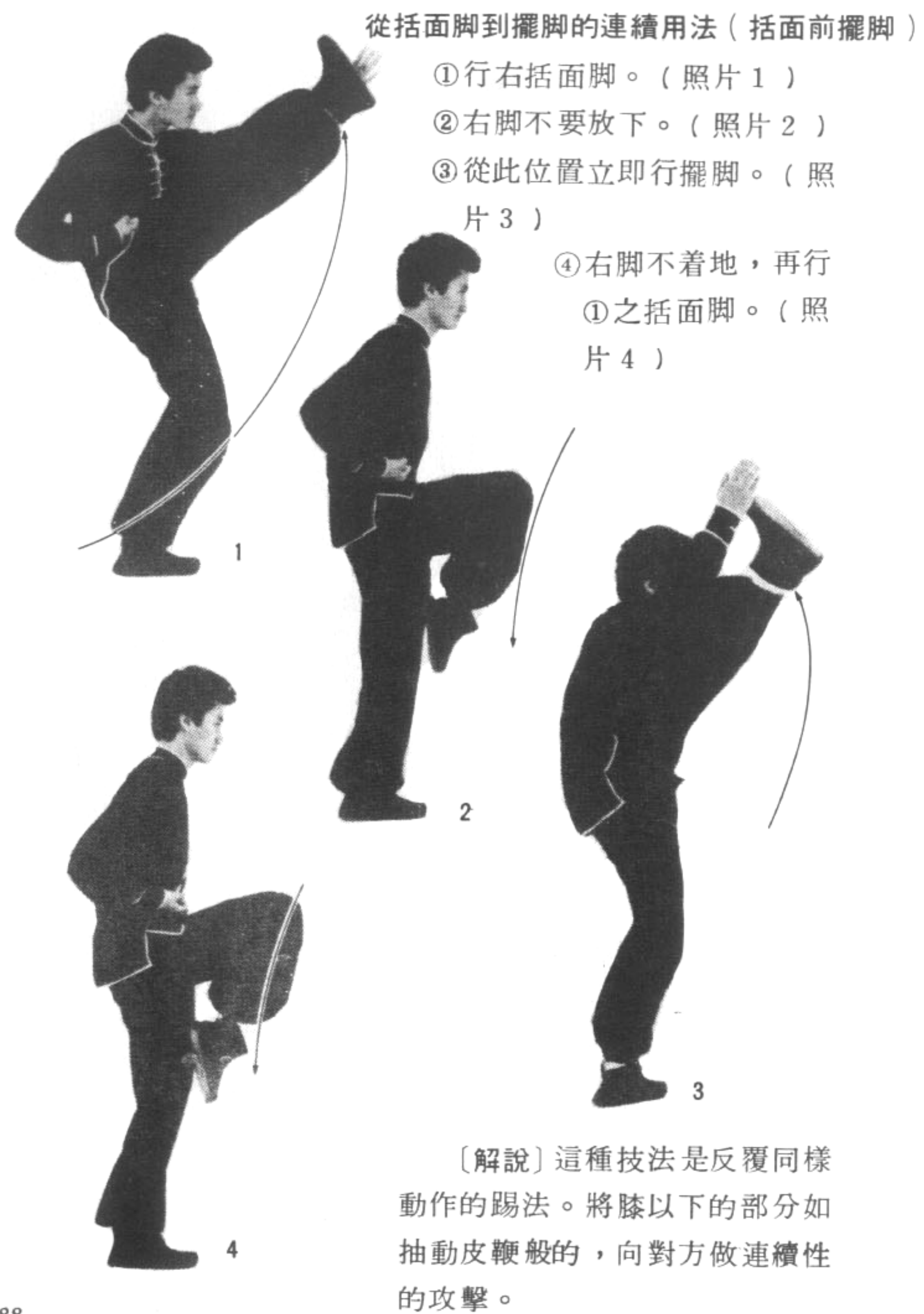
②行右括面脚。（照片2）

③將踢的右脚放下於稍前方，同時身體左轉。（照片3－1、3－2）

④以虎尾脚踢對方。（照片4）



〔解說〕用第一踢的括面脚使對方失去平衡，再立即以虎尾脚攻擊，使對方無法反抗。



從括面脚到擺脚的連續用法（括面前擺脚）

①行右括面脚。（照片１）

②右脚不要放下。（照片２）

③從此位置立即行擺脚。（照片３）

④右脚不着地，再行①之括面脚。（照片４）

〔解說〕這種技法是反覆同樣動作的踢法。將膝以下的部分如抽動皮鞭般的，向對方做連續性的攻擊。

從揪腿到擺脚

①擺出架式的姿勢。（照片１）

②左扭身體行右揪腿（掃脚）。（照片２－１、２－２）

③然後舉起右脚行擺脚。（照片３）



1

2－1

2－2

3

〔解說〕以掃脚（揪腿）改變對方的重心，再立即以擺脚攻擊其臉部。

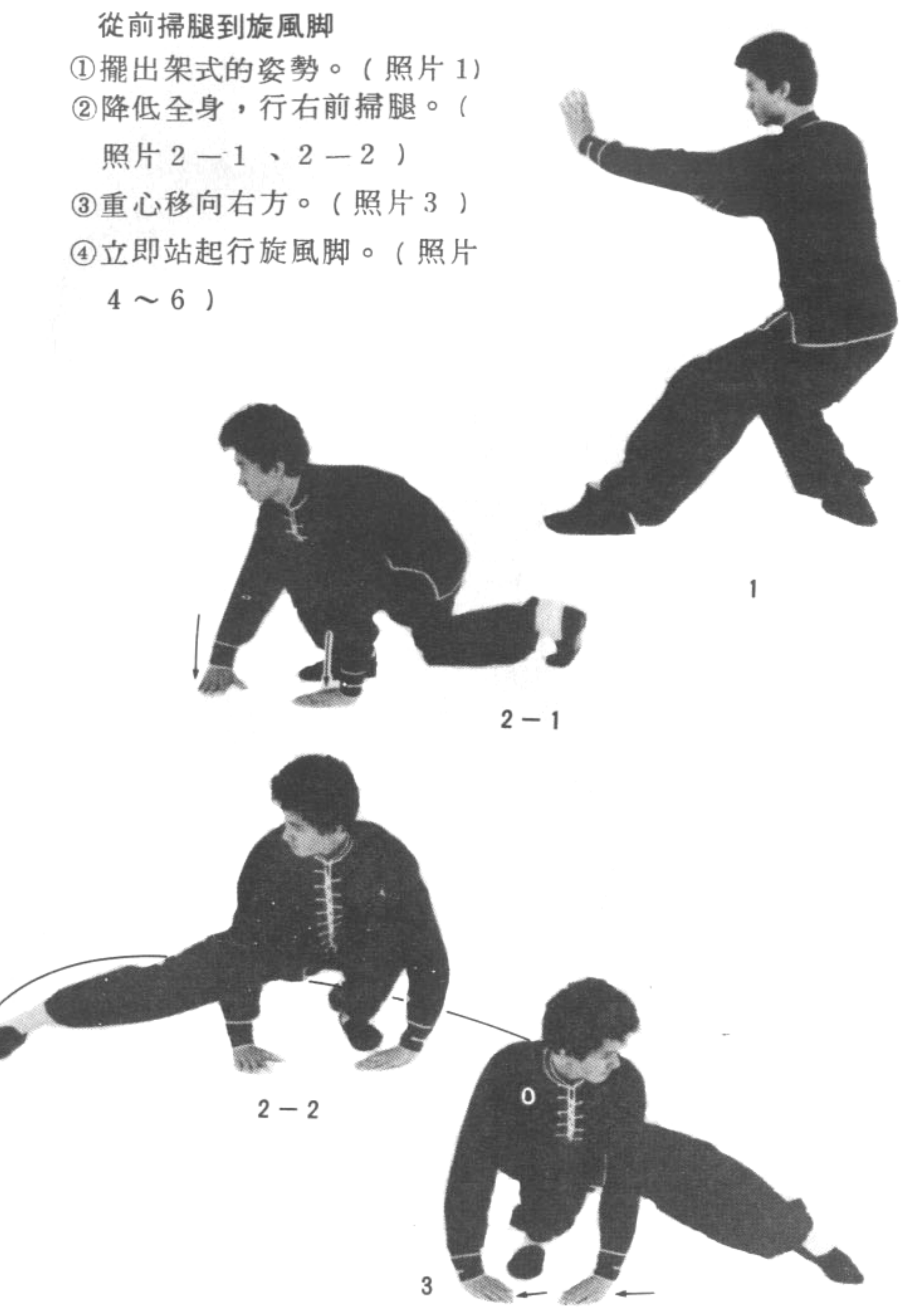
從前掃腿到旋風脚

①擺出架式的姿勢。（照片 1）

②降低全身，行右前掃腿。（照片2－1、2－2）

③重心移向右方。（照片3）

④立即站起行旋風脚。（照片4～6）

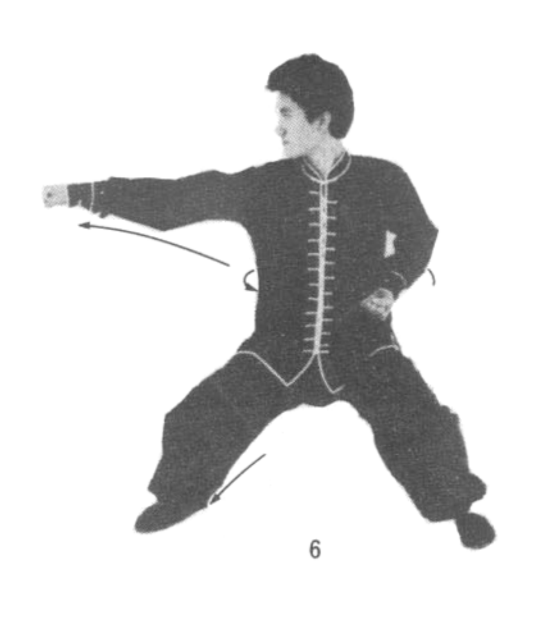


1

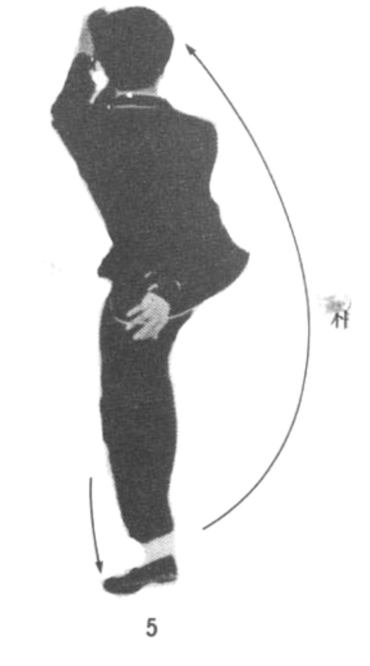
2－1

2－2

3



6



5



4

〔解說〕以前掃腿破壞對方的姿勢，並立即用旋風脚攻擊。爲預防萬一，旋風脚着地後，要變換成馬式，打出右拳。

螳螂拳的鍛練法

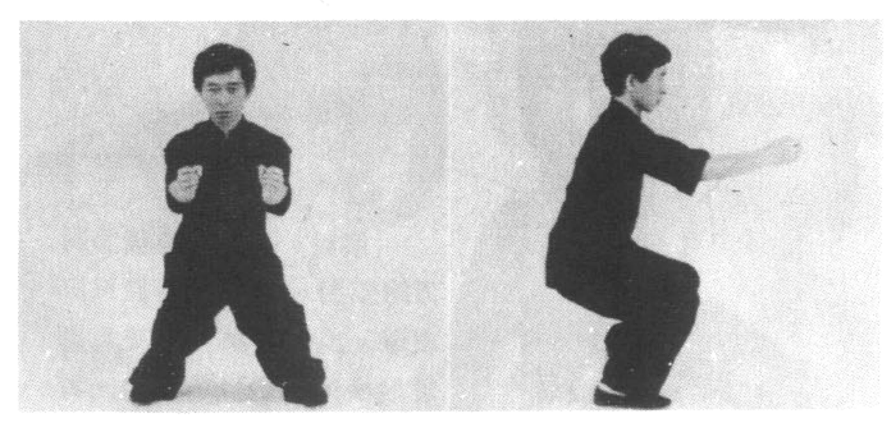
北派拳法中不需要使用多餘的力氣。然而却需鍛鍊使身體穩固的下半身，才能產生大勁，以及鍛鍊出柔軟的身體並培養基本的體力，否則如果脊力連自己的體重都無法支撑，又如何能擊倒敵人呢？更別提打出北派靈魂所在的勁了。

北派有北派的鍛鍊法，培養沒有必要的脊力，反而阻礙勁的產生，因而不需過度的鍛鍊。

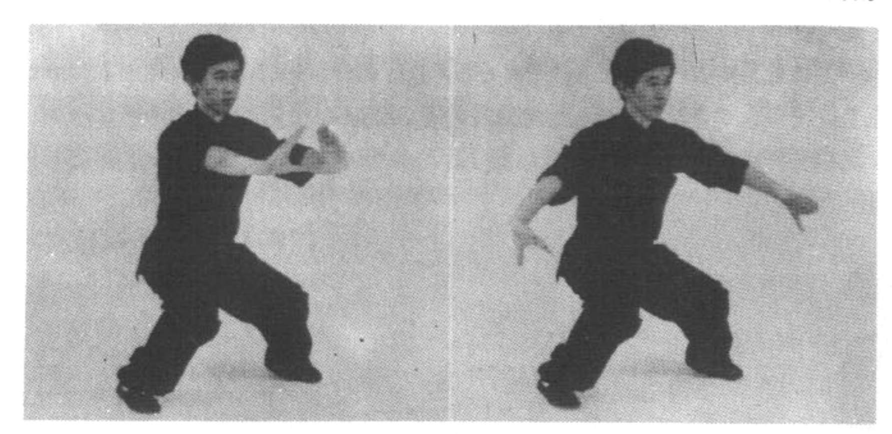
以下選擇幾個主要的基本鍛鍊法和螳螂拳常用的鍛鍊法加以介紹。

馬式站樁

保持把式中馬式的姿勢，鍛鍊下半身，將意識集中於臍下約6公分的丹田，雙手握拳擊出（照片1－1、1－2）。除以上方法外，也有以雙掌推出（照片2）以及雙手向外張開（照片3）等方法。然後以自然的呼吸慢慢數1、2、3、4……直到膝蓋發抖無法忍受時，便中止鍛鍊，不要勉強繼續。



照片1-1　照片1-2



照片 2　　照片 3

壓　腿

正壓腿

這是使足腰柔軟的鍛鍊法。即將一脚伸出於前方，脚跟着地，足尖朝上，將重心所在的軸脚緩緩彎曲，以與伸出的脚相反側的手壓膝，另一隻手則貼在頭部，彎腰，使胸部和大腿接觸。這種方法稱爲正壓腿。（照片 4 ～ 6 ）

照片 4　　照片 5　　照片 6

斜壓腿

一脚朝側邊大步伸出，脚跟着地，足尖向上，雙手分置上下，腰降低，伸直膝蓋，身體側彎，上方的手握著伸直的脚踝。此種姿勢即爲斜壓腿。（照片7～9）





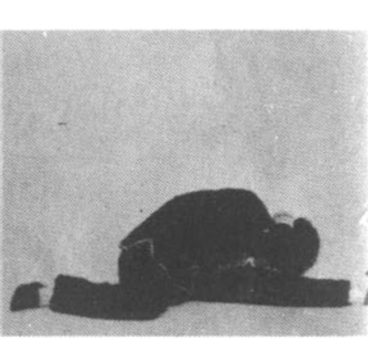
照片7　照片8　照片9

坐壓腿

以斜壓腿的準備姿勢，雙手抱頭，身體降低著地，此時後脚與前方伸直的脚保持90°直角，膝以下也彎曲，與大腿成90°角，此種姿勢稱爲趺跤；然後使上身向前傾，使頭部貼著伸直的脚。（照片10～12）





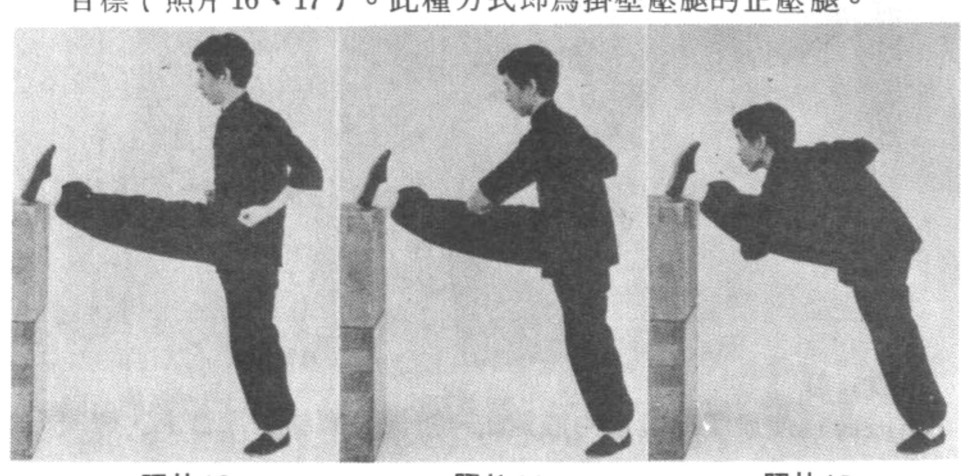


照片10　照片11　照片12

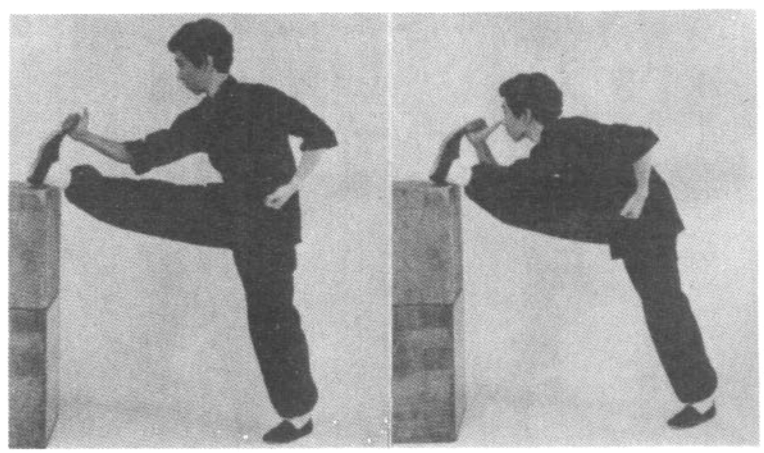
前面所介紹的三種壓腿，雖然不需借助他物，但是也可利用牆壁和桌臺來輔助鍛鍊。以下介紹一些利用輔助物的鍛鍊法。（掛壁壓腿、拉筋、壓肩、沈腿）

掛壁壓腿

將一脚置於臺上，足尖向身體伸出，以反側的手壓膝，上半身向前傾，以鼻貼足尖爲目標（照片13～15）。開始時，可先以同側的手握足尖，讓鼻子貼近其大姆指再逐漸達到原先的目標（照片16、17）。此種方式即爲掛壁壓腿的正壓腿。



照片13　照片14　照片15



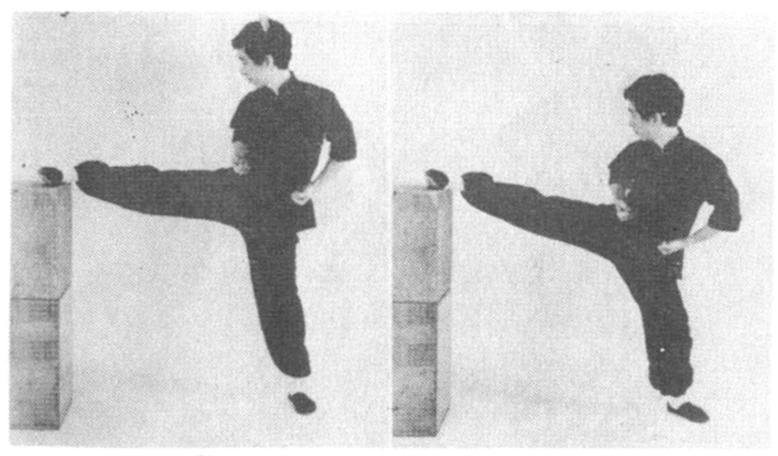
照片16　照片17

掛壁壓腿的斜壓腿爲：將一脚置於臺上，雙手一上一下擺好，上身向側方傾倒，慢慢以上方的手去握住台上的脚踝。練習時動作要慢。（照片18、19）

照片18　　照片19

沈　腿

此爲使股關節柔軟的鍛鍊法。將一隻脚橫放於台上，彎曲另一膝，上身垂直，腰部放低，再將膝部伸直。（照片20、21）

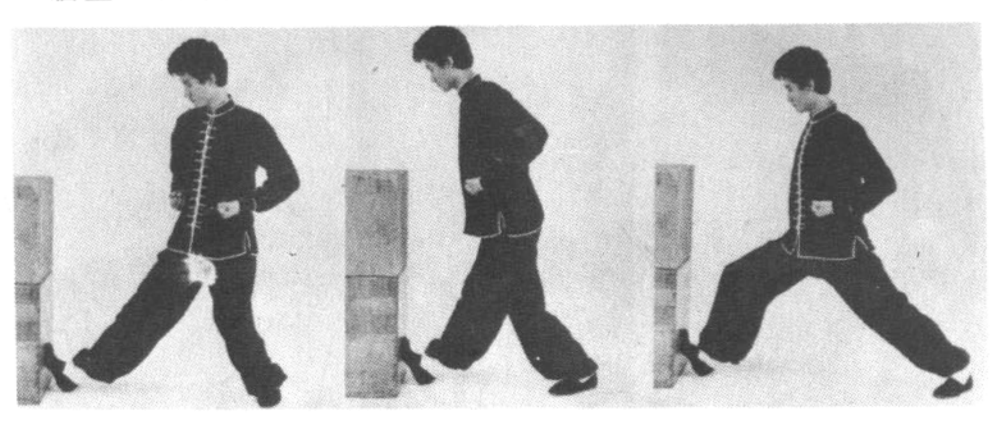


照片20　　照片21

拉　筋

此爲使筋柔軟的鍛鍊法。即充分的伸展脚底筋，使脚踝柔軟，並強化阿膜里腱。利用牆壁等，把整個脚底壓在牆上，重心緩緩前移。注意：前脚的膝蓋不可彎曲。（照片22、23）

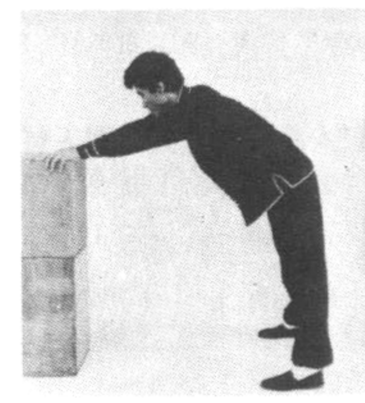
然後，再將前脚膝彎曲，以大步幅伸直後脚，使前膝靠近牆壁。（照片24）



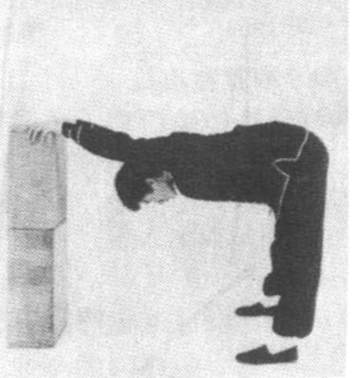
照片22　　照片23　　照片24

壓　肩

此爲使肩部柔軟的鍛鍊法。雙手置於臺上，雙脚分開，以此姿勢彎腰，將上身放低，伸展肩部；雙肘不可彎曲。（照片25、26）



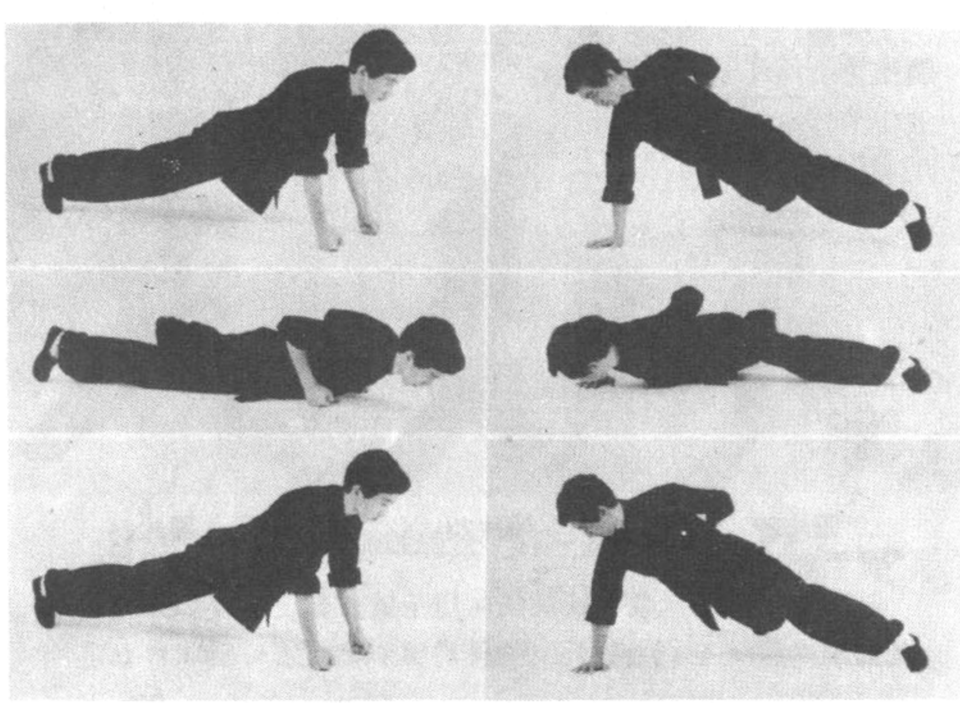
照片25



照片26

鐵牛耕地

此即伏地挺身的姿勢。首先，以雙拳撐地做伏地挺身（照片27～29），然後再以單手慢慢的做伏地挺身（照片30～32）；做時雙脚向後伸展張開。



由上至下依次爲照片27・28・29　　由上至下依次爲照片30・31・32

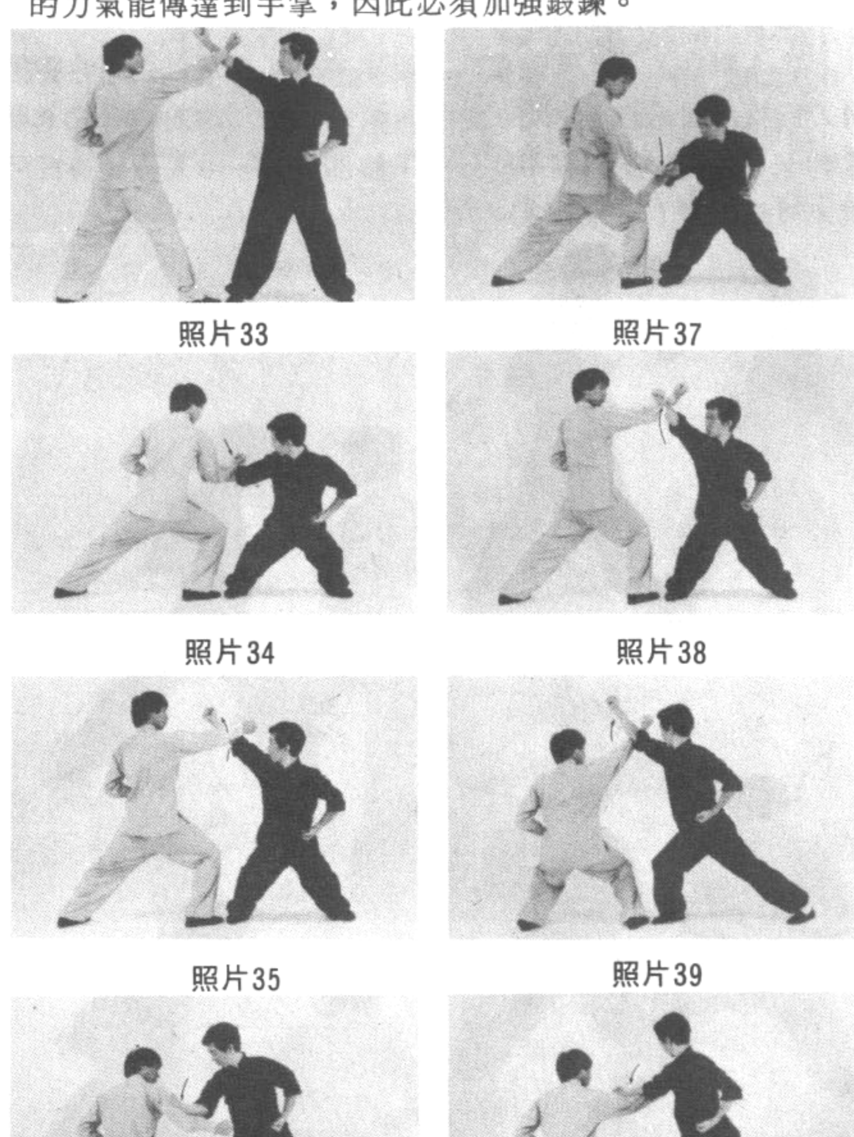
單把翻身（照片解說在次頁）

此爲硬螳螂拳的鍛鍊法之一，需雙人對練。首先，兩人將同手手腕相觸而站著（照片33），一方做弓式姿勢，將對方的手朝後壓（照片34）。被壓制的人用馬式抵擋，再從馬式逐漸改變爲弓式予以推回（照片35、36）。

此時另一方再變爲弓式，將對方的手向前壓住（照片37），而被壓的人則從馬式改爲弓式將其推回。（照片38～40）

此種單把翻身的鍛鍊目的是在使全身動作協調，並使脚部

的力氣能傳達到手掌，因此必須加強鍛鍊。



照片33

照片34

照片35

照片36

照片37

照片38

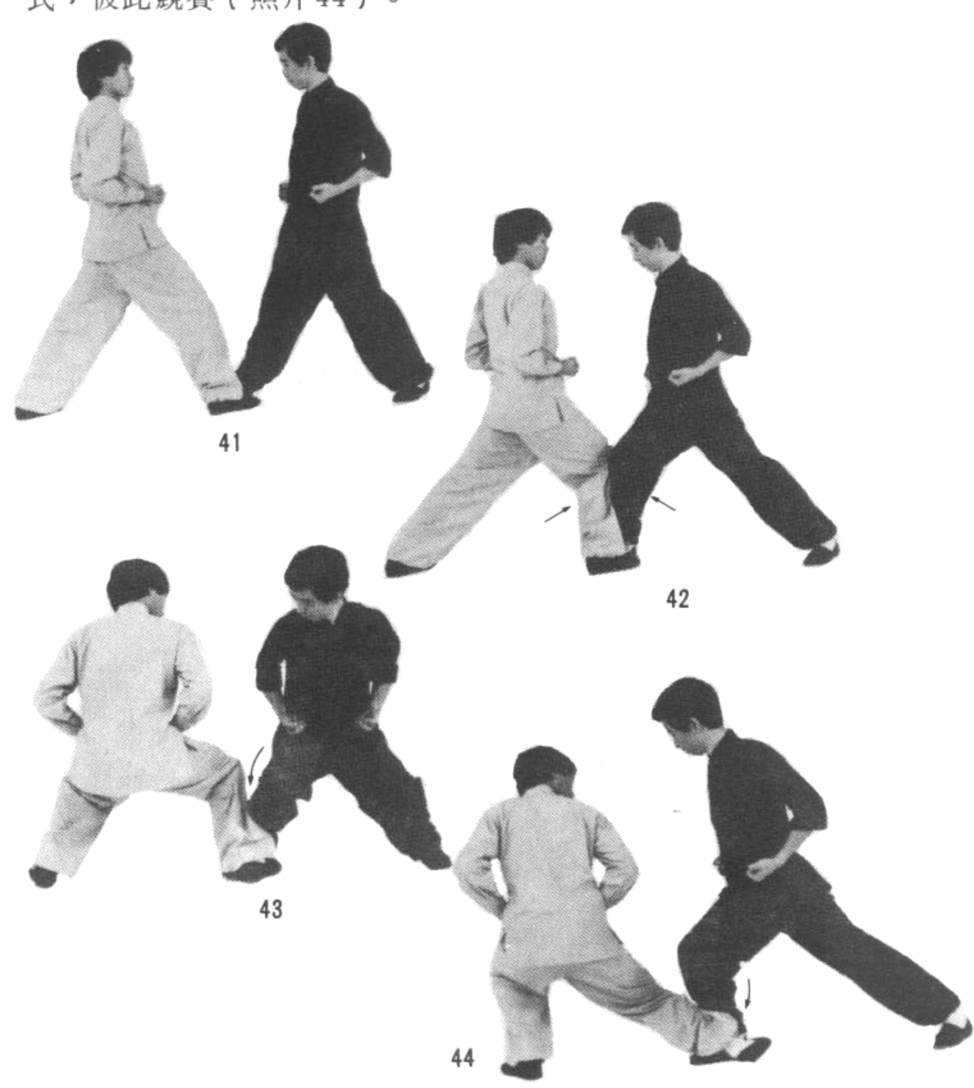
照片39

照片40

馬弓壓膝

這也是兩人對練的鍛鍊法，目的在強化下半身。

二人對立，彼此脚踝相鈎（照片41）。再互以弓式的姿勢用力頂膝（照片42），然後轉身足尖入內側，改換爲馬式（照片43）。此時彼此的脛不要分開，膝部用力，兩人皆變換爲弓式，彼此競賽（照片44）。



41

42

43

44

螳螂拳動作解説



螳螂拳基本套路［1］

基本六路

硬螳螂拳基本技法的套路（型），一共可分爲六型（六路），而每一型都各有數種技法。在練習時，要將這幾種動作左右交換姿勢反覆的練習。一般人都認爲基本型是程度低而容易做的，往往會輕忽了它。然而這基本六路，雖有基本二字，却是取自螳螂拳中實用性最高的技法加以融合而成的，所以如果能精通此六路，將使戰力十足。

第一路　柱搥摔落式［型］

預備式： 雙拳置於腰際站立。（以下省略2路～6路的預備式）

①向左轉，腰放低，左脚輕輕踩出，成爲虛式（跨虎式）。（照片1）

預備式

1

2

練拳者對高級技法懂得多固然好，但是如果並未充分了解基本技法，則高級技法也無法運用自如，而只是砂上樓閣罷了！

有人以爲只要學會難度高而姿勢又好的型就可以了，然而在武術界，這種想法是毫無意義的。如果有心學習武術，則必須充分地反覆練習這基本六路。

基本六路招式介於硬、軟之間，爲八步螳螂拳的套路，是螳螂拳綜合研究家、武壇名師蘇昱彰師父所改創的。

練習時不需用力，而宜保持輕鬆，上半身和下半身動作須一致，每個動作姿勢都要完全正確。須知：「無正形，即無正法。」

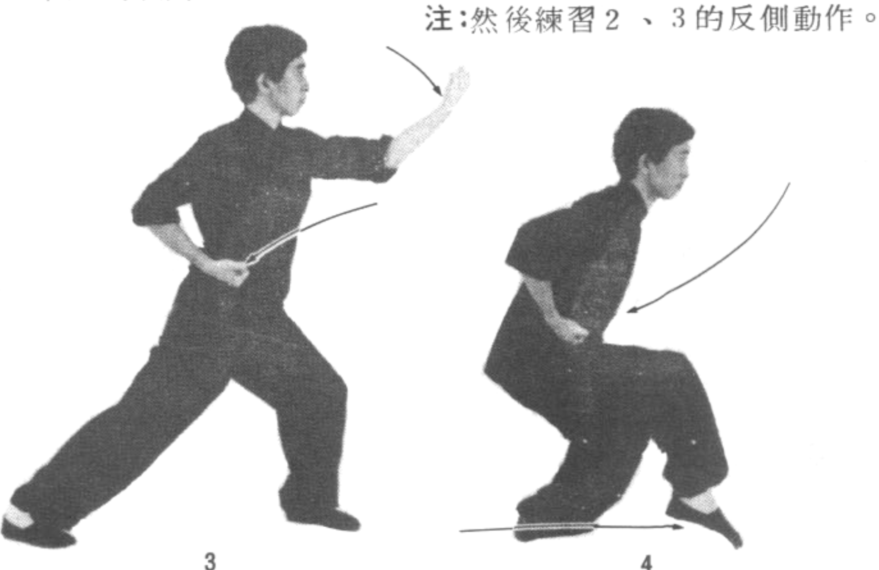
---

②左脚踏出成登山式，以左手抵擋上方，同時以右拳向前擊出。（照片2）

③將擊出的右拳收回於腰部，以左拳從上方向前打下。（照片3）

④右脚向前踏出成虛式，左拳收回腰部。右拳保持在腰部的位置。（照片4）

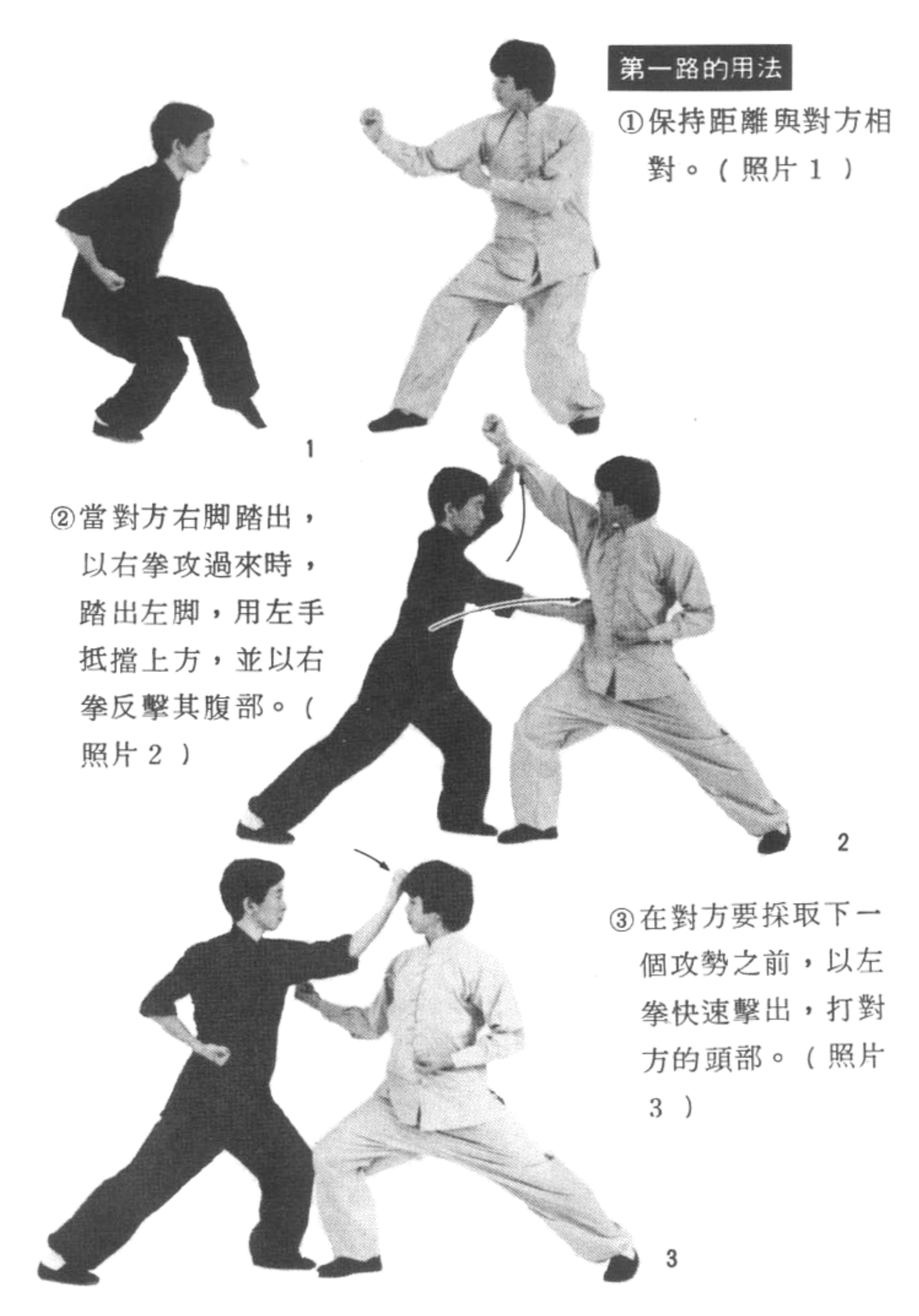
注：然後練習2、3的反側動作。



3　　4

第一路的用法

①保持距離與對方相對。（照片１）



1

②當對方右脚踏出，以右拳攻過來時，踏出左脚，用左手抵擋上方，並以右拳反擊其腹部。（照片２）

2

③在對方要採取下一個攻勢之前，以左拳快速擊出，打對方的頭部。（照片３）

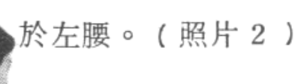
3

第二路 進步三捶式［型］

預備式：（請參考102頁）

①左脚踏出於前方，成登山式，左掌擊出。（照片1）

②右脚大步踏出，成登山式。向前方擊出右立拳，左掌握拳，收回於左腰。（照片2）



③脚的位置不變，擊出左拳。右拳收回至右腰。（照片3）

④左拳收回，變成馬式，再擊出右拳。（照片4）



第二路的用法

①以左掌抵擋對方所擊出的左拳。（照片1）

1

②用右拳擊其側腹。（照片2）

2

③以右手抵擋對方右拳的攻擊。（照片3）

3



⑥變換成馬式，以右拳擊對方的側腹。（照片 6 ）

6

⑤對方繼續以左拳攻擊過來時，則以左掌加以抵擋。（照片 5 ）

5

④立即再以左拳攻擊對方之腹部。（照片 4 ）

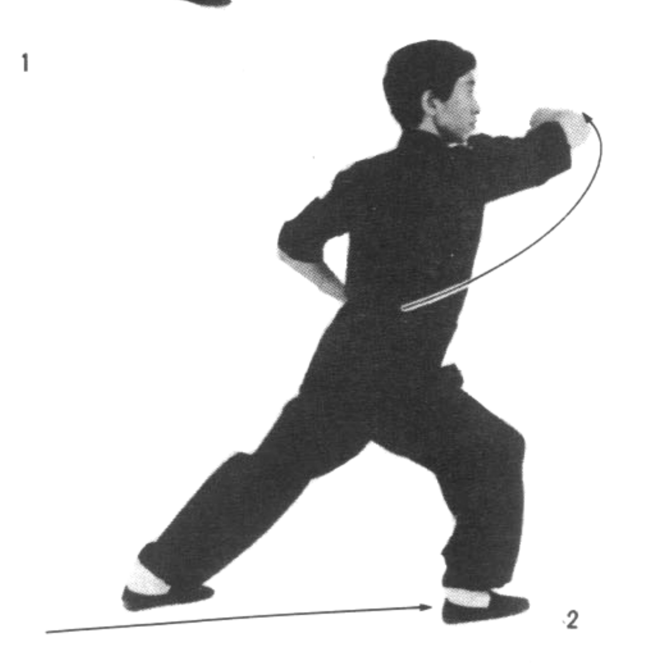
4

預備式：（請參考 102 頁）

①左脚向左踏出，左掌伸出於上方。（照片 1 ）

②右脚大步踏出成登山式，行右圈捶（拳擊中的鈎拳）。左掌握拳置於左腰。（照片 2 ）

1



2

③勿改變脚的位置，右拳收回於腰，行左圈捶。（照片 3 ）

④左拳收回於腰，再度以右平拳向前擊打。(照片 4)

4

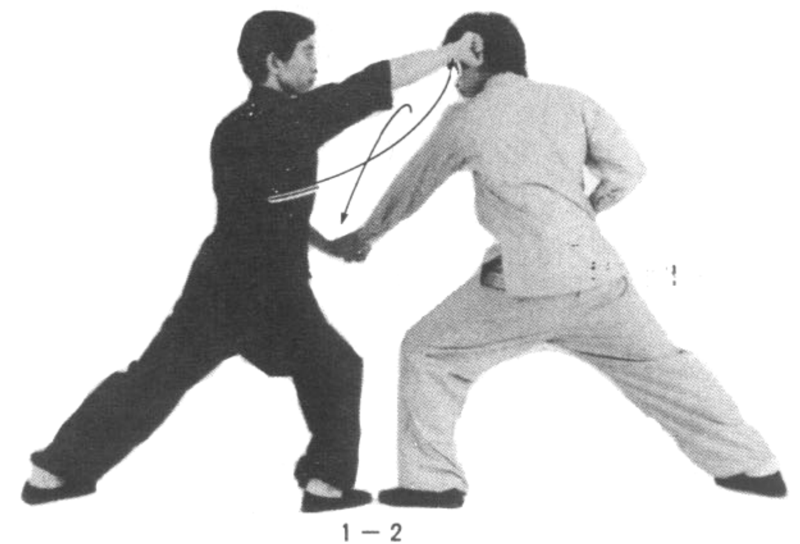
3

第三路的用法

①以左掌掃向對方左拳的攻擊，右腳踏出，以右圈捶打其頭部（鬢角）。（照片1－1、1－2）

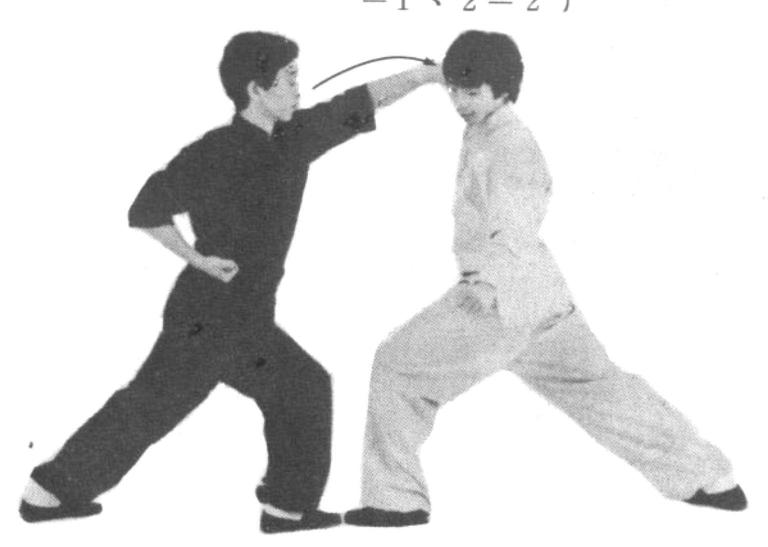


1－1



1－2

②當對方以左手抵擋右圈捶時，則馬上再用左圈捶攻擊對方。（照片2－1、2－2）



2－2



2－1

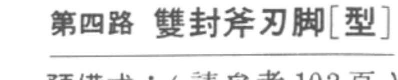
③若對方又躲避開，且準備反擊時，則以左手封住其反擊，並以右平拳攻擊對方的胸部。（照片３－１、３－２）



3－1



3－2



第四路 雙封斧刃脚[型]

預備式：（請參考102頁）

①左脚向左前進，雙手伸出，前方的手成陽掌（手掌向上），後方的手成陰掌（手掌向下）。（照片1）

②雙掌握拳，收回於右腰，行右斧刃脚（足尖朝外，踢其脛）。（照片2）

③將踢出的右脚收回置於後方，以右平拳向前擊出。（照片3）

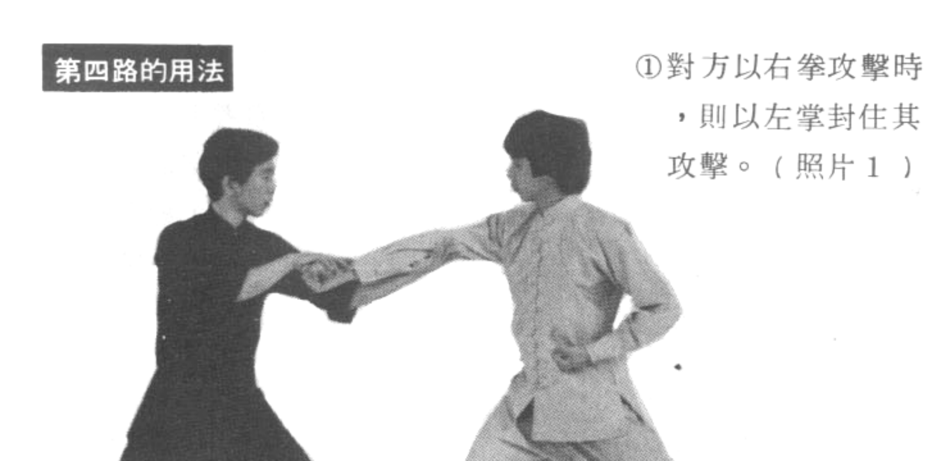
1

2

3

第四路的用法

①對方以右拳攻擊時，則以左掌封住其攻擊。（照片1）



1

②以右斧刄脚踢對方的右脚脛。（照片2）



2



④將行斧双脚的右脚往後方放下。以右拳攻擊對方的胸部。（照片4）

4

照片 4 反面的情形

③當對方再以左拳反擊時，則以左掌封其反擊。（照片3）

3

第五路 崩捶閉門脚[型]

預備式：（請參考102頁）

①右脚前進成虛式。（照片1）

②將右脚大步踏出，行右崩捶（右手拉至胸前，直接朝前旋出，以陽拳打擊）。（照片2－1、2－2）



1

2－1

2－2

③將體重移至左脚，雙手以欲掃擊身體右側般的行右閉門脚（身體似欲朝後方倒下，右脚飛起踢前方）。（照片3－1、3－2）

註：第五路的用法介紹至此爲止，以下則省略。

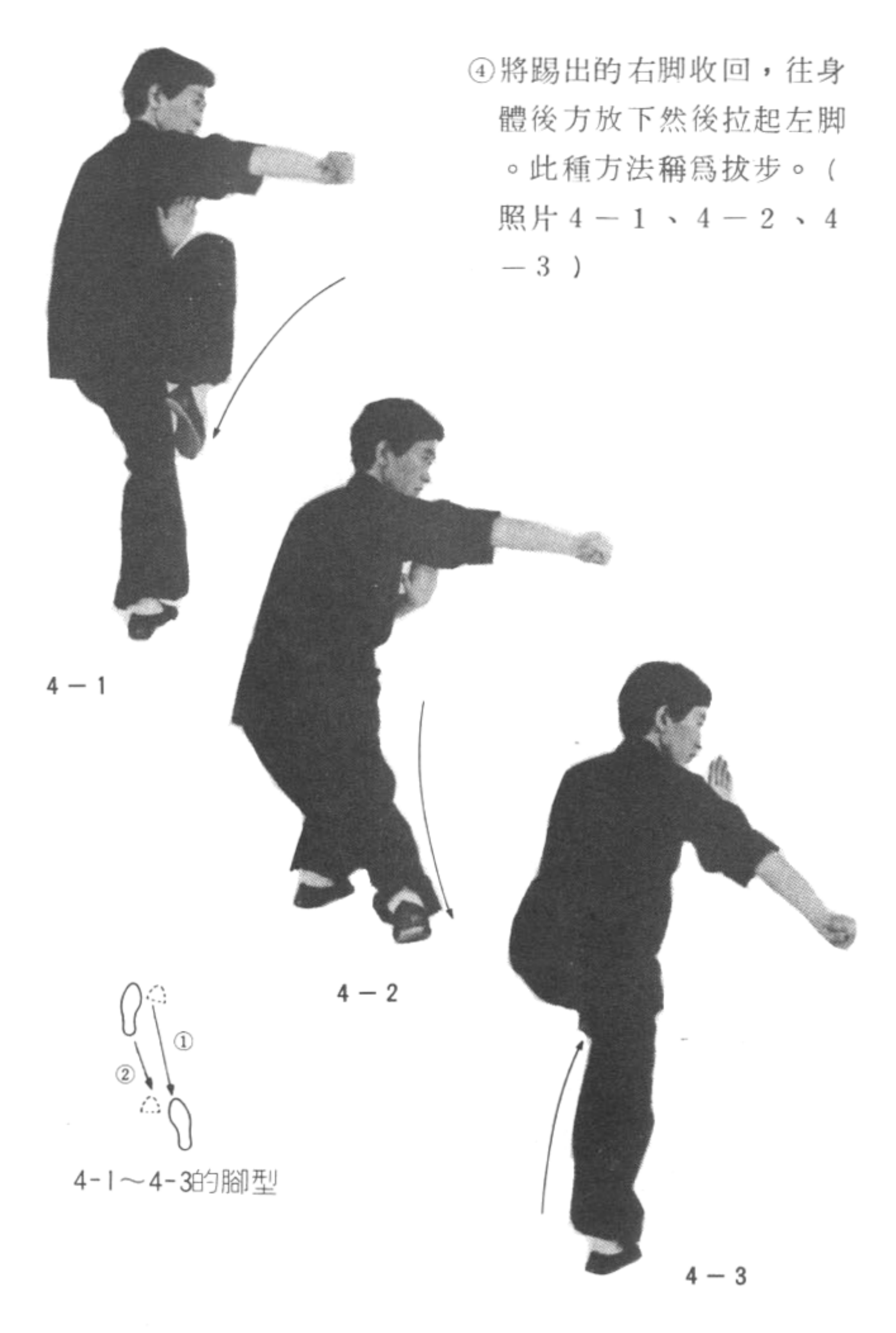


3－2



3－1

④將踢出的右脚收回，往身體後方放下然後拉起左脚。此種方法稱爲拔步。（照片4－1、4－2、4－3）



4－1

4－2

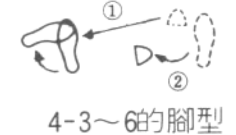
4－3

4-1～4-3的腳型

⑤拉起的左脚置於後方，雙手放下。（照片5）

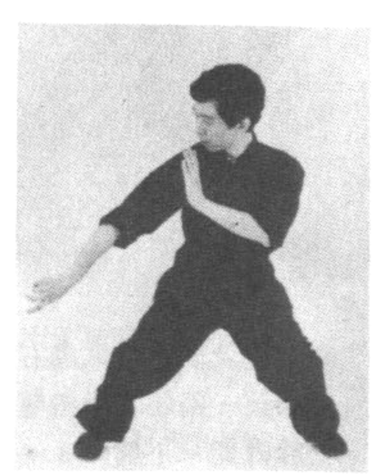
⑥腰扭轉至右方後，朝前做虛式，並以雙手向前方擺出架式。（照片6）


6



4-3～6的腳型


5


照片5反面的情形

第五路的用法

①以左掌打下對方右拳的攻擊。（照片1）



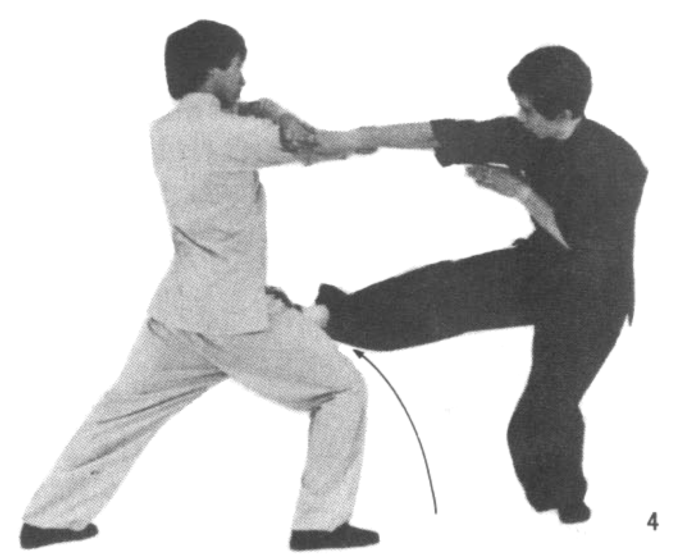
1

②將右拳拉回胸前，再向前旋出右崩捶反擊。（照片2）

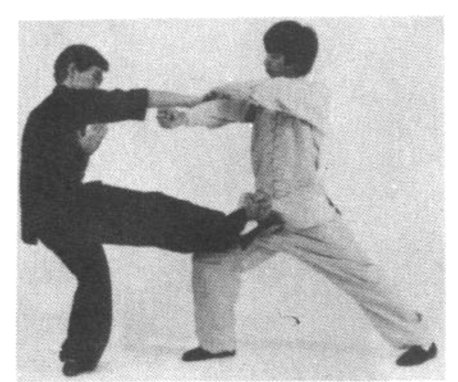
2

③對方若以左手抵擋右崩捶，則將右手扭轉於外側。（照片3－1、3－2）

3－1


4

④立即將身體後仰，以右脚踢其股間。（照片 4 ）


照片 4 反面的情形


3 — 2



1

第六路 拘摟採撞肘[型]

預備式：請參考 102 頁）

①左腳前進保持虛式。（照片1）

②腰向右扭轉，雙手在身體前方似畫圓般的旋出。（照片2）

③左腳前進，左掌伸於前方，擺出右拳的架式。（照片3）

注：2、3的動作不要中斷。

④左腳再前進，以右立拳擊出，左掌握拳置於右腋下。（照片4）

2

3



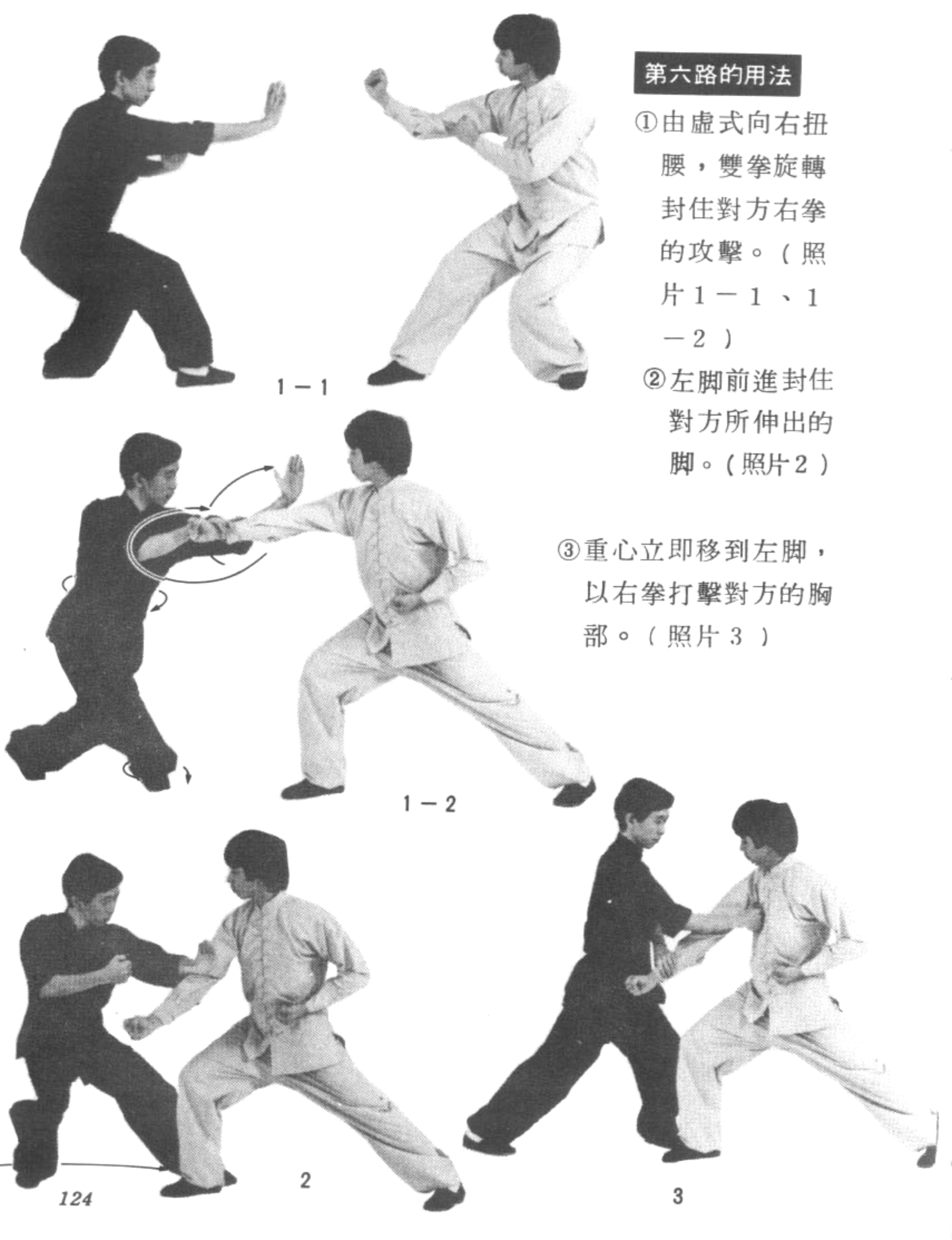
⑥左脚往側向踏出成馬式，左肘擊出。（照片6）

6

⑤左腳收回靠向右腳，以右掌包左拳（照片5）。此時雙膝要完全鬆弛。

5

4



第六路的用法

①由虛式向右扭腰，雙拳旋轉封住對方右拳的攻擊。（照片1－1、1－2）

②左脚前進封住對方所伸出的脚。（照片2）

③重心立即移到左脚，以右拳打擊對方的胸部。（照片3）

1－1

1－2

2

3



⑥左脚前進至對方右脚後，成馬式，以左肘攻擊其側腹。（照片6 ）

6

⑤用右手制壓，左脚拉近右脚，身體放低，（照片5 ）

5

④對方擋開右拳的攻擊時，（照片4 ）

4

螳螂拳基本套路［2］

七手拳

七手拳是八步螳螂拳的基本對打型，這種方法也是蘇昱彰師父採用七星派、秘門派技法的特徵，加以改變而成的。

單練法〔獨練型〕

1 預備式(四平雙蓄勢)



1

照片 1 的側面





2

照片 2 的側面



①以立正姿勢站好。（照片 1 ）

②雙手握拳置於腰部。（照片 2 ）

七手拳有一人獨練型和兩人對練型。將基本六路的各個技法反覆練習之後，就可利用七手拳學習技法的連續施展，以及與對方對立時的感覺和彼此距離之保持。

對練型也要當作基本式來練習，以學習如何保持與對方之間的距離，並培養一比一的感覺。對打時不要用力，而要練習體會運用技法的時機和抵擋的時機，同時也要學習出手的角度。

2 螳螂捕蟬式

①右脚向後退一步成虛式，右手掃於臉前方，左手從下方向前方上舉，雙手擺出螳螂鈎手（別名：螳螂手）的架式。（照片3－1、3－2）

3－1



3－2

3 壓手反衝爪

①左脚前進成登山式，左手從上方往前方壓下，右手握拳，置於腰部。（照片 4 ）

②右脚向前大步踏出成登山式。右手以螳螂鈎手向前擊出。左手置於右手下方。（照片 5 ）



4

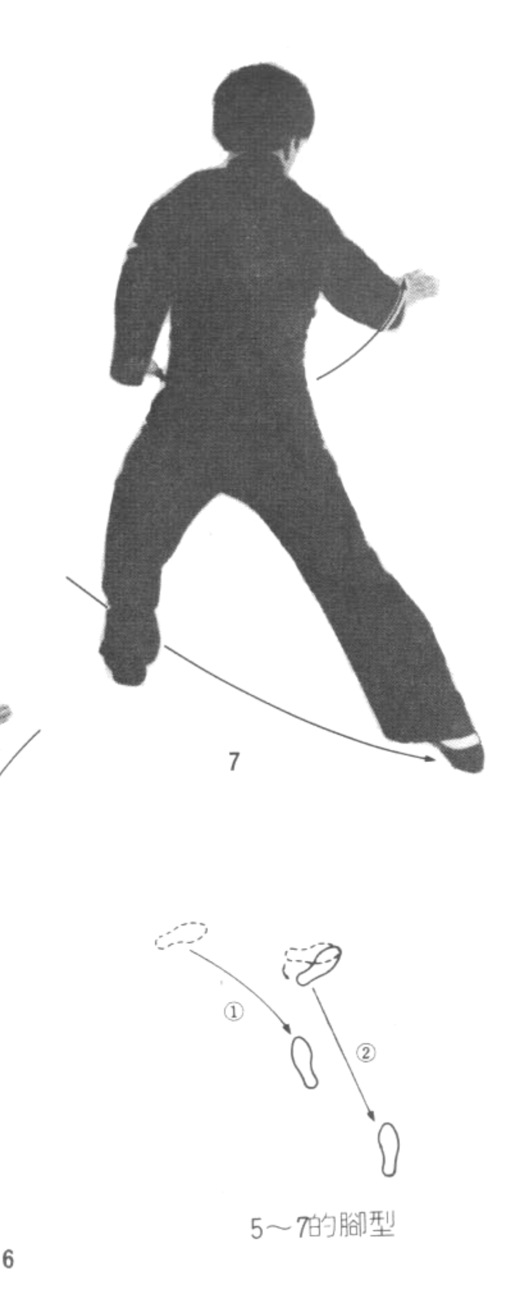


5

4 偷手右蹬撲

①左手自右手下方向斜前方擊出，將左脚置於右脚斜後方。（照片6）

②將右脚退至斜後方成登山式，以右掌向斜前方打下。（照片7）



7

6

5～7的腳型

5 左右破刀手


8

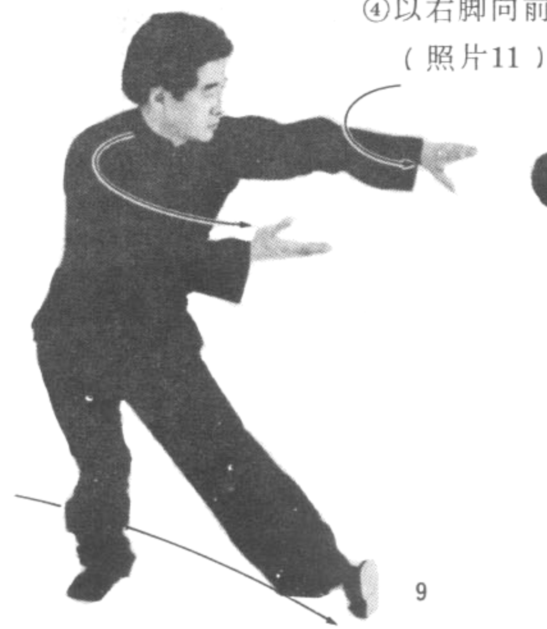
①腰向右扭，右脚靠向左脚往前方踏出，足尖朝外，將腰部放低，雙手扭曲，擺在和臉同高處。（照片 8 ）

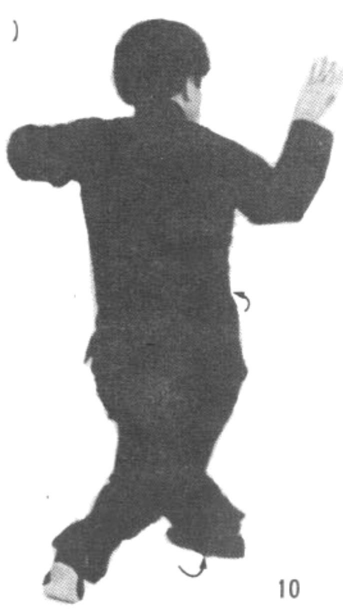
②雙手從前方掃至左方，左脚向前掃。（照片 9 ）

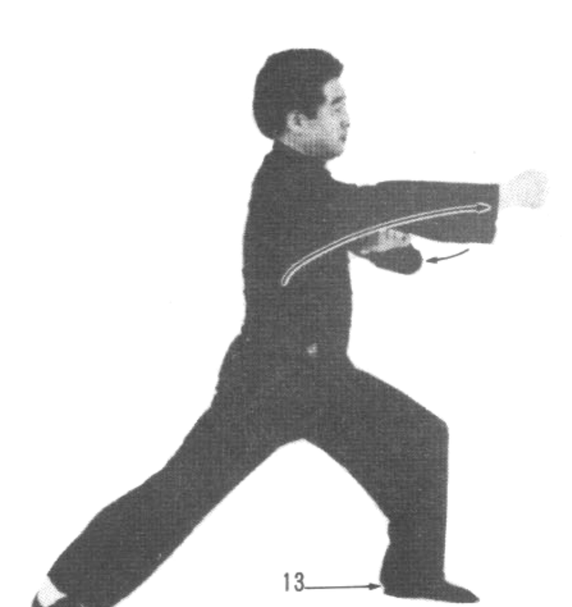
注：此二動作即爲左破刀手，並配合螳螂拳獨特的揪腿（掃脚）。

③扭轉腰，左脚靠向右脚，往前方踏出，腰部放低，左脚足尖朝外，將重心放於此脚，雙手扭曲，擺在與臉同高處。（照片10 ）

④以右脚向前掃，以雙手掃向右方。（照片11 ）


9


10


13

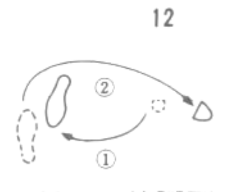
6 墊步右吹燈

①右腳靠向左腳，身體向右轉，右腳輕輕踩下，立即將左腳伸向前方，同時左手向前伸，右手握拳，置於右腰。重心在右腳上。（照片12）

②左腳踏出成登山式，以右立拳擊前方，左手置於右手下方。（照片13）

12


11



11～12的腳型

7 雙捆右蹬脚

①重心移至右脚，左手向前揮出，右拳收回靠於右腰。（照片14）

②腰向左扭轉放低成坐盤式，雙手握拳，從上方向下打。此法稱爲雙捆手。（照片15）

③站起，以右蹬脚或右側踹踢前方。（照片16）



14

15

16

8 登山右崩捶

①踢出的右脚向前放下，左手成掌向前方伸出。（照片17）

②繼續保持登山式，右拳從胸前由上打下，行崩捶。左手在右手之下。（照片18）

18



17

9 回身反衝爪

①身體向左轉，朝後方做180°大轉身，左手成掌向前擊出，右手置於右腰。（照片19）

②調整爲登山式，以左掌壓向下方。（照片20）

③右脚大步伸出成登山式，向前方擊出右螳螂鈎手。左手置於右手之下。（照片21）

19

18～19的腳型

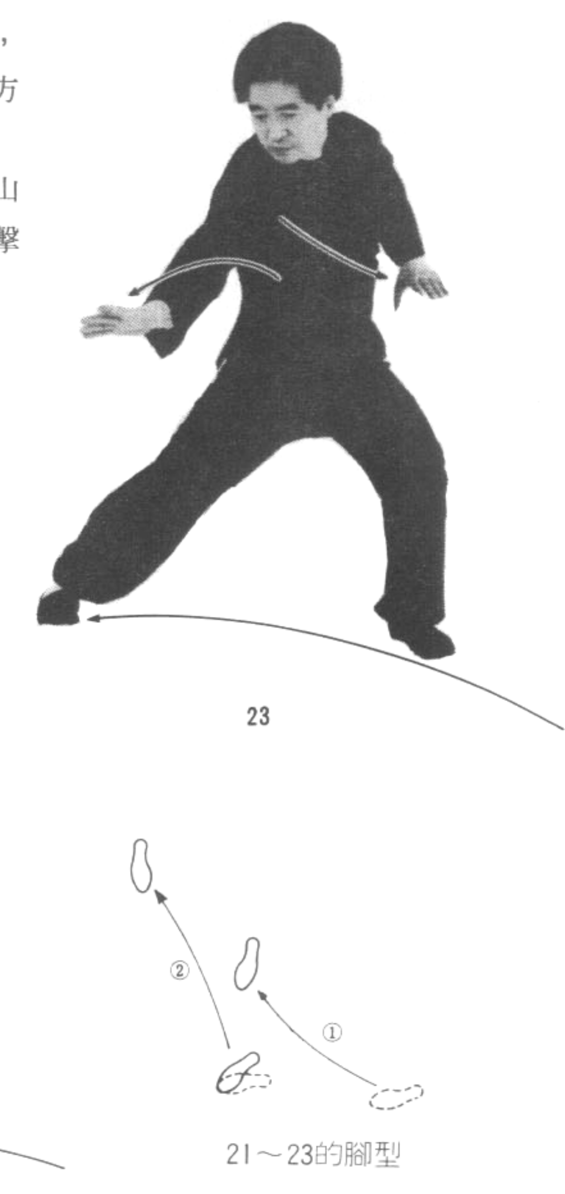
20

21

10偷手右蹬撲

①左脚向右脚斜後方踏出，左手從右手上方向斜前方伸出。（照片22）

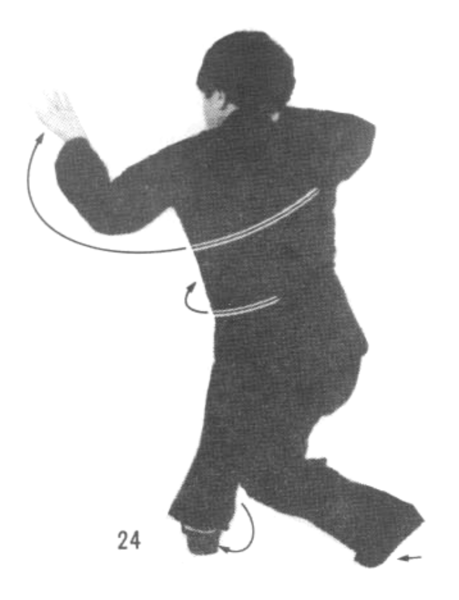
②右脚立即移至後方成登山式，同時右掌向斜前方擊出。（照片23）



23

21～23的腳型

22



24



25

11左右破刀手

①右脚收回，身體向右扭轉，腰部放低，雙手擺至與臉同高之處。（照片24）

②以雙手掃向左方，同時以左脚做出掀腿（掃脚）。（照片25）

③身體向左扭，腰部放低，雙手擺至與臉同高之處。（照片 26）

④以雙手掃擊右方，右脚行掀腿（掃脚）。（照片27）

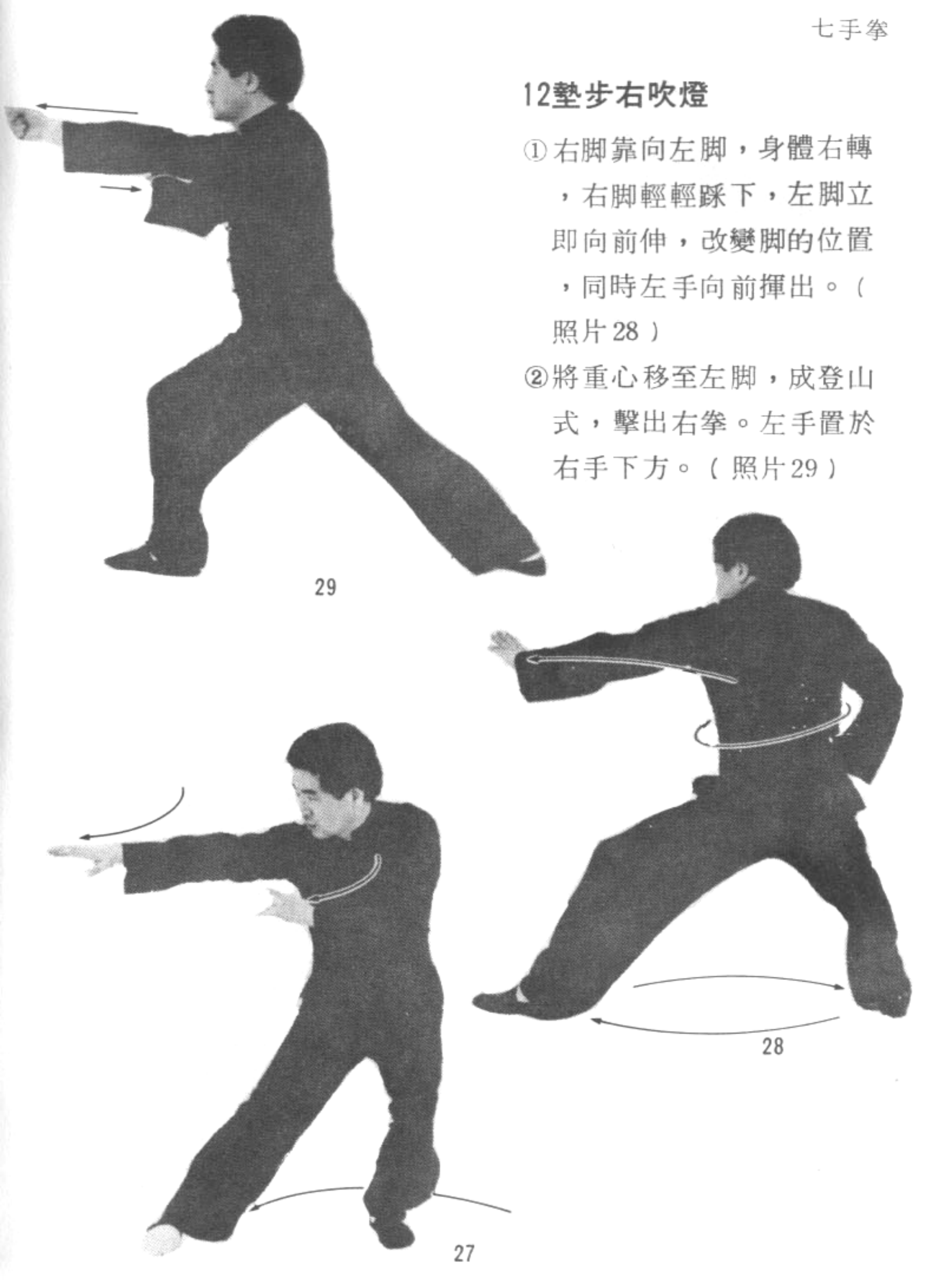


26

12墊步右吹燈

①右脚靠向左脚，身體右轉，右脚輕輕跺下，左脚立即向前伸，改變脚的位置，同時左手向前揮出。（照片28）

②將重心移至左脚，成登山式，擊出右拳。左手置於右手下方。（照片29）



29

28

27



30

13雙捆右蹬脚

①左手從右手下方向前伸出，重心移到後方。（照片30）

②腰部左扭而放低，成坐盤式，雙手握拳，由上往下擊落。（照片31）

③站起時，以右蹬脚或脚側踹踢前方。（照片32）

31

32

14登山右崩捶

①踢出的右脚向前放下，左掌向前伸出。(照片33)

②雙脚保持登山式，右拳從胸前旋轉打下，行崩捶。左手擺在右手之下。(照片34)



34

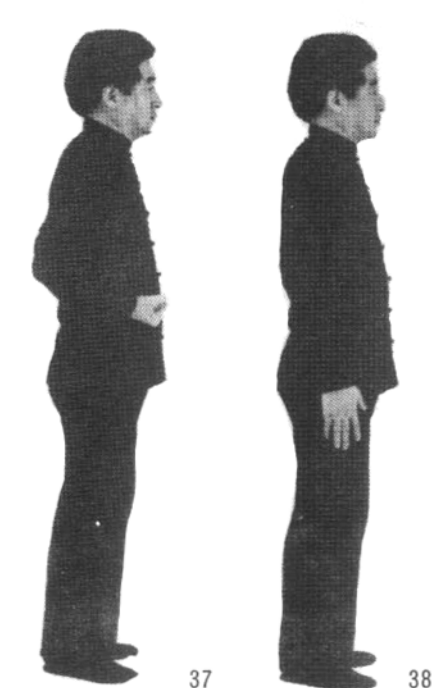
33



35



36



37 38

15螳螂捕蟬式

①身體向左轉 180 度，右手移到下方。（照片35）

②變換爲虛式，雙手做螳螂拳，擺在臉前。（照片36）

16停身一收式

①左脚向右脚靠攏，雙手握拳置於腰部。（照片37）

②兩手成掌，回復立正的姿勢。（照片38）

到此七星拳單練法的套路結束。此種鍛鍊法如能順利行使，則可進入下一步的對練法（組手型）。

對練法〔組手型〕

著黑衣者爲A　著白衣者爲B

1 預備式

① A 、B 皆直立相對。（照片1 ）

② A 、B 身體皆左轉，雙拳置於腰部，相對視。（照片2 ）

1



2

2 右崩捶

① A 、B 皆行右崩捶，打擊對方的手腕。（照片3 ）

3

3 螳螂捕蟬

①A、B手腕互相鈎住，然後欲纏繞對方手腕般的使對方一回轉。（照片4）

②兩人右脚皆退一步，雙手做螳螂鈎手置於身前。（照片5－1、5－2）



4







5－1





5－2

4 上步右衝捶

①B右脚踏出一大步，以右立拳擊A。（照片6）


6

5 壓手反衝爪

①A以左手壓住B所擊出的手，抵擋躲避，（照片7）

7

②右脚踏出一大步，以右螳螂鉤手對B的下顎加以反擊。（照片8）

8

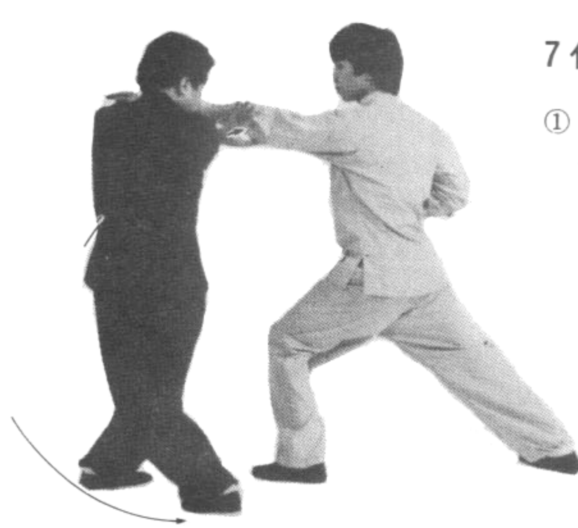
6 退步右推掌

① B立即以左手抵擋A的反擊。（照片9）

②右腳大步後退防備。（照片10）

9

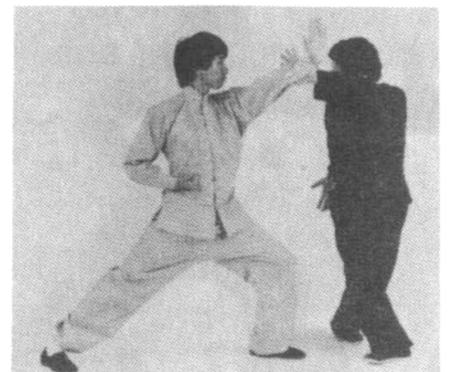
10



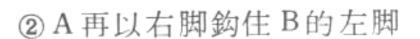
11

7 偷手右蹬撲

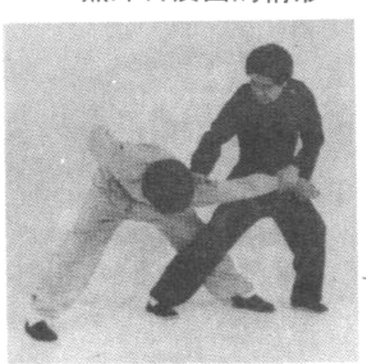
① A左脚立即踏入右脚的後方，左手從右手下方伸出，拿住B的左手。（照片11）



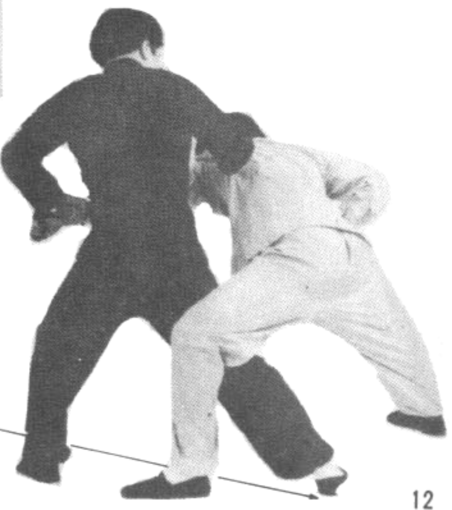
照片11反面的情形



② A再以右脚鈎住B的左脚，使B退後，並掃其左脚，同時以右掌將B壓倒。（照片12）



照片12反面的情形



12



13

8 退步右推掌

①B將被A所掃的左脚往後退。（照片13）

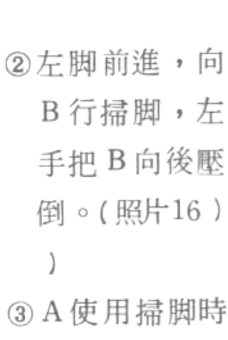
②以右掌制壓A的攻擊，左脚往後退一大步，成登山式。（照片14）

14

9 左右破刀手

①A配合B的後退，身體向後扭轉，以雙手制壓B的右手，（照片15）

15



②左脚前進，向B行掃脚，左手把B向後壓倒。(照片16)

③A使用掃脚時，B提起右脚廻避，同時以左手制壓A的攻擊。(照片17)

④B再將右脚放於後方，成登山式，左掌擊出，防備A的攻擊。(照片18)

18

17

16

10左右提步推掌

①A配合B的後退而向左扭，以雙手制壓B的左手，（照片19）

19

②右脚向B的左脚行掃脚，以左手壓制B的左手腕，再以右手掃擊B，使B向後倒。（照片20）

20

22



21

③當A用掃脚時，B立即舉起左脚躲避，（照片21）

④並擊出右掌壓住A的左手，左腿後退。（照片22）

11拘摟右衝捶

①A將右脚靠向左脚，迅速改變脚的位置，並改變身體的方向，重心改置於右脚，以左掌從上方壓住B的右手。（照片23）

23

②立即踏出左脚成登山式，以右拳攻擊B的顎部。（照片24）



24

12登山掛封手

①B以左手立即將A的右衝捶向上方格開。（照片25）

25

13雙捆右側踹

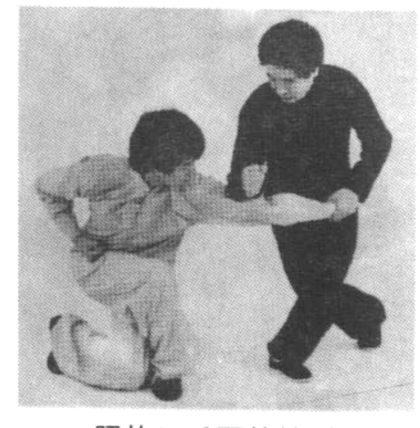
①A將左手從被抵擋的右手下方插入，抓住B的左手封住其攻擊，（照片26）

26

②腰部左轉放低，右手置於B的左肘上，壓住B。（照片27）

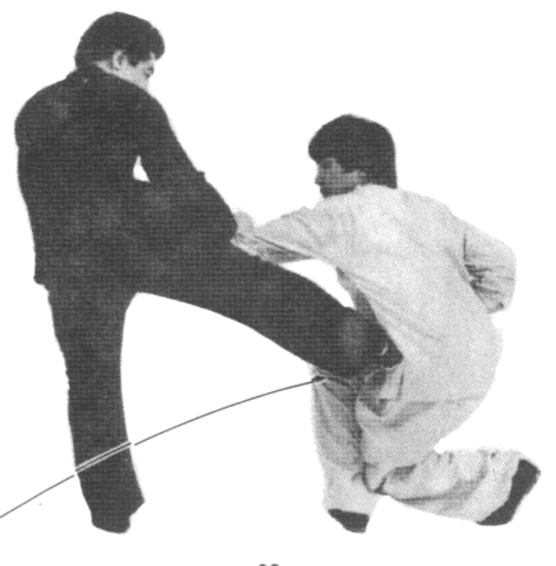


27

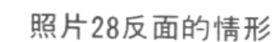


照片27反面的情形

③A繼續以左脚站起，同時以右側踹踢B的側腹。（照片28）



28



照片28反面的情形



29

14撤式十字手

①B將腰向左閃開，身體後退，雙手交叉，抵擋A的踢擊。（照片29）

15登山右崩捶

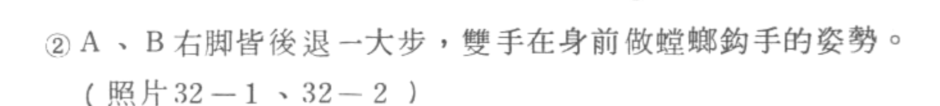
①A將踢出的右脚放下，同時行右崩捶。B左脚後退，同樣行右崩捶抵住A的右手。（照片30）

30

16螳螂捕蟬—停身

①A和B恢復開始時的對練式，手腕互相鈎住欲纏住對方而旋轉。（照片31）

31



②A、B右脚皆後退一大步，雙手在身前做螳螂鈎手的姿勢。（照片32－1、32－2）





32－1





32－2





33

③A、B皆將左脚靠向右脚站立，雙手握拳置於腰部，彼此相對立。（照片33）

七手拳之對練法至此結束。

此種對練法爲基本對打，因此不必太用力，而應著重研究和對方之間的距離、實展技法或抵擋的時機。

開始時要慢慢的做每一個動作，習慣後再加快速度。

中國拳術中除了有這種對練法之外，也非常重視單練法，且單人套路中也含有很多拳技菁華，對練則偏重輔助性的作用。

關於七星螳螂拳・螳螂手

螳螂門的套路包括硬、軟等約有50種，而且各具特色。各門派中套路最多的爲七星派，約有20種，而其它門派平均各只有3～5種套路而已，相形之下，七星派的套路便顯得變化繁多，因此套路多也成爲七星派螳螂拳的特徵之一。

套路多的原因有很多。但此拳原本只是山東某一地域所流傳的秘拳，後來隨著時代的變遷，而傳至各地，又因各地的習慣、風俗、氣候和傳授師父的體格、體質、想法之差異，於是使基本型產生不同的變化。

螳螂手的動作解説

1 預備式

①雙脚併攏直立，緩緩呼吸，兩眼向前平視。（照片1）

2 四平雙蓄勢

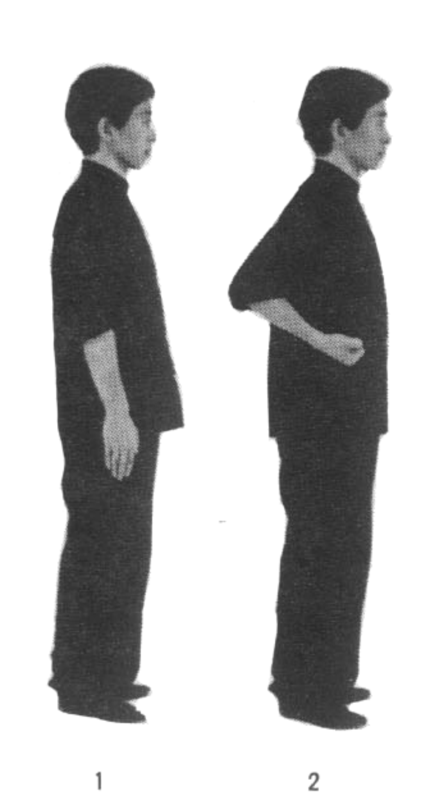
①雙手握拳置於腰部（拳窩）。（照片2）

3 並步點睛手(別名：雙龍戲珠)

①左拳化成掌向前伸出。（照片3）

②將伸出的左手緩緩拉回身前，右拳展開，將食指及中指伸直，（照片4）

③從左手上方向前擊出。（照片5）

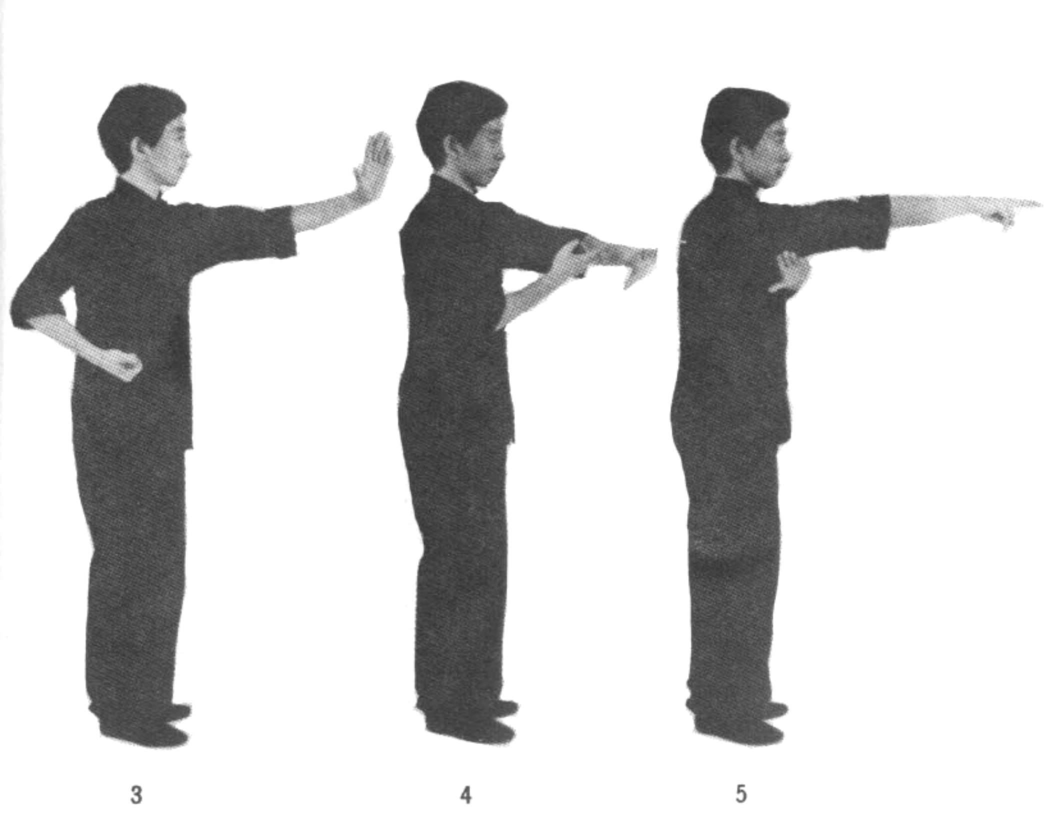


1　　2

現在所要介紹的套路稱爲「螳螂手」。起源於山東省煙台市，故王松亭師父所傳授的爲硬螳螂，且多用螳螂拳獨特的螳螂鈎手（別名：螳螂手、螳螂爪）的三指訣鈎手，且大部分均含硬螳螂閃轉騰挪、翻躍靈活等特徵。

本來七星派爲硬螳螂之代表，而「螳螂手」屬於七星派的功夫。但另有一說卻主張應屬於摔手派的功夫，可能是因螳螂手中摔法多的緣故。

這種被稱爲「螳螂手」的套路可分爲前、中、後三段，在此將爲讀者介紹前段的三十二式。



3　4　5



6

4 七星前後掌

①將伸出的右手以掌向上掃，同時拉起右脚，左膝放鬆，腰部放低。（照片6）

②將拉起的右脚向前踏出，同時左脚向前伸出成七星式，左掌向前打出，右掌置於右肩上方。（照片7）

5 入環窩肚捶

①左脚移至左斜前方，右手握拳置於右腰。（照片8）

②將右脚靠向左脚成入環式，同時將右拳擊出，左掌則擺在胸前。（照片9）

注：此時所擊出的右肘，不可完全伸直。

7



8



11

6 七星天分肘

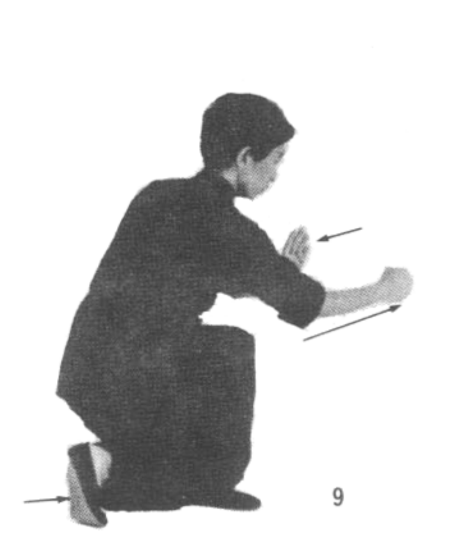
①左脚輕輕站起，同時右腰後旋，右脚舉起，右手置於額前。（照片10）

②右脚立即踏地，而左脚前進成七星式，雙手做螳螂鈎手，左鈎手向前方上段打出，右鈎手擺在右肩上。（照片11）

注：此種技法的角度，即從預備式的正面稍微偏向右斜方。



10



9

7 登山左蓋掌

①將左脚靠向右脚成虛式，右手握拳置於右腰，左手成掌，準備內側掃膝。（照片12）

②以右脚站起成獨立式，同時以左掌從膝頭朝外掃。（照片13）



12



12～13的脚型



13

③左脚大步向前踏出，左掌向前伸出，（照片14）

④在左膝前將左掌從上壓下。（照片15）



15

14

8 上步右圈捶

①將下垂的左掌提至前方。（照片16）

②右脚前進成七星式，從外側旋出右拳，行圈捶。（照片17）

9 登山右仰膀

①將重心置於右脚，成登山式，同時將右拳向前打下，左手成掌，附在右肘上。（照片18）

16

17

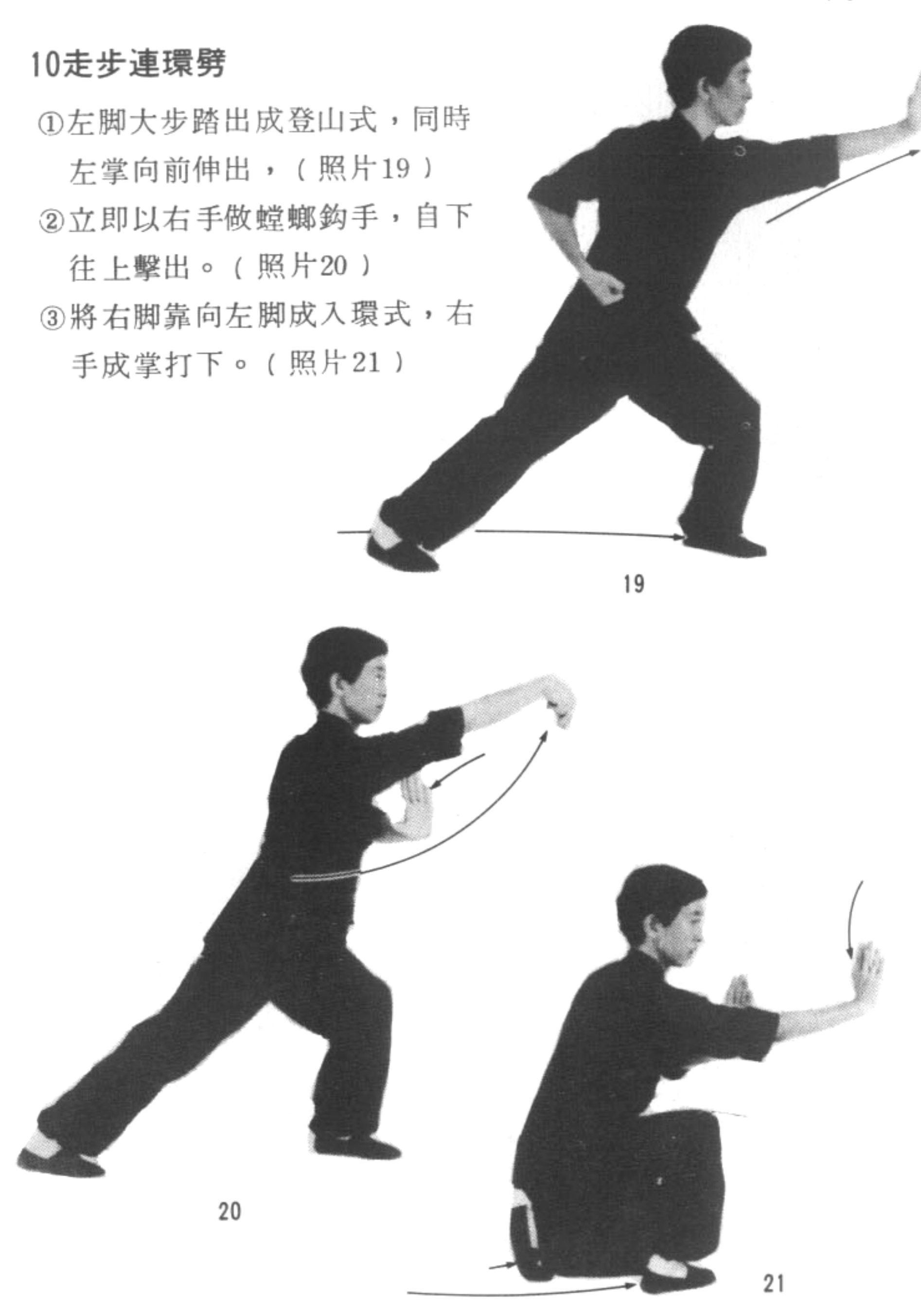
18

10走步連環劈

①左脚大步踏出成登山式，同時左掌向前伸出，（照片19）

②立即以右手做螳螂鈎手，自下往上擊出。（照片20）

③將右脚靠向左脚成入環式，右手成掌打下。（照片21）



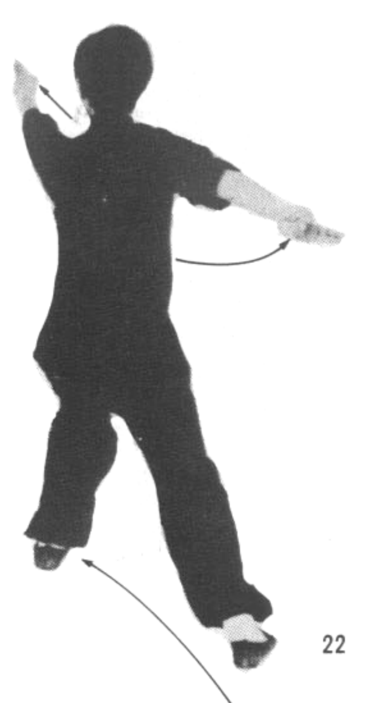
19

20

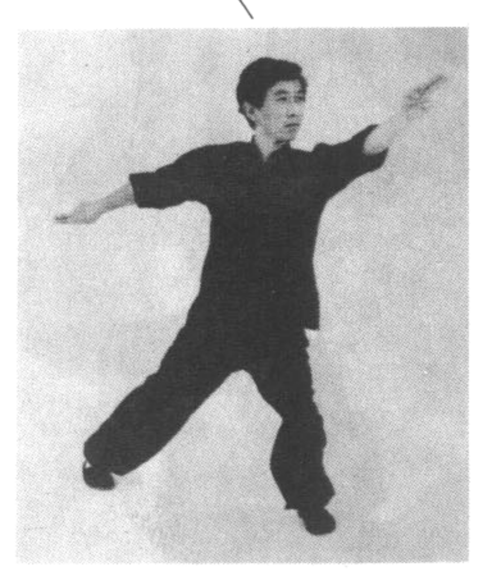
21

11斜步指路式

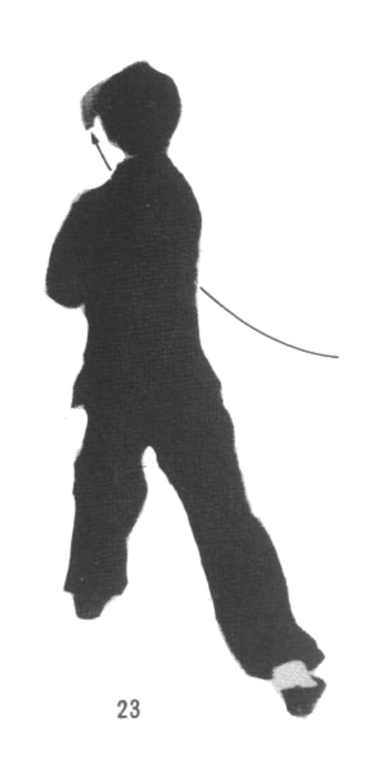
①站起，將左脚大步踏出於斜左後方，成登山式；雙手將食指及中指合起（稱爲劍訣），以左手指前方，以右手指後方。（照片22）



22



照片22反面的情形



23

12登山連環劈

①保持登山式，右手做螳螂鈎手，從下方向前打起。左掌置於右手之下。（照片23）

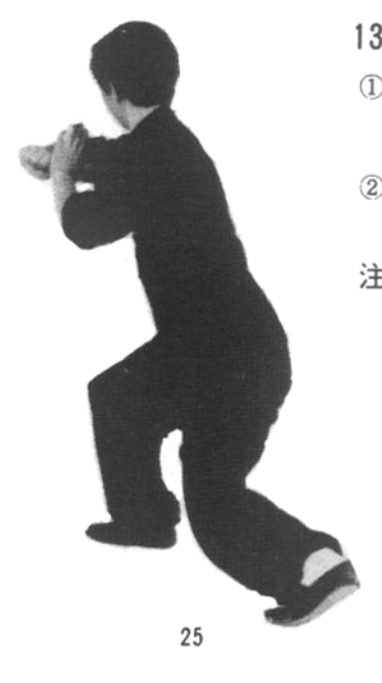
②立即將右螳螂鈎手化成手掌，向下打。左掌擺在胸前。（照片24）



24

照片23反面的情形

照片24反面的情形



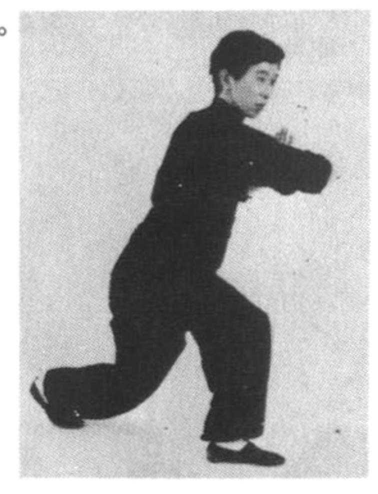
25

13右掛面脚法

①腰向左扭轉，右掌握拳，拉至胸前。（照片25）

②右脚從外側旋向前，踢出右掛面脚（別名：括面脚）。（照片26）

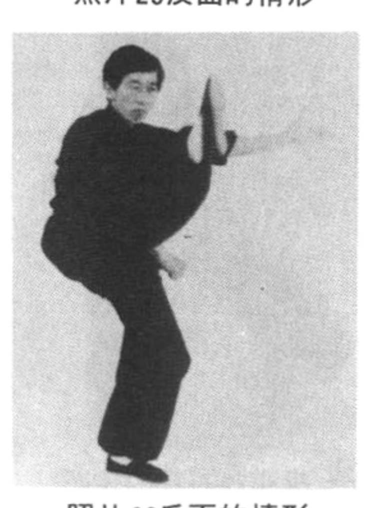
注：右脚必須踢到左手（假想左手為敵人）。



照片25反面的情形



26



照片26反面的情形

14登山右頂肘

①踢出的右脚放下成虛式，左掌包右拳擺在胸前。（照片27）

②右脚前進成登山式，同時將右肘推出，左手貼著右拳，順勢向外推。（照片28）



28

照片28反面的情形

27



照片27反面的情形

15登山右崩捶

①雙脚不動，左掌向前伸出，（照片29）

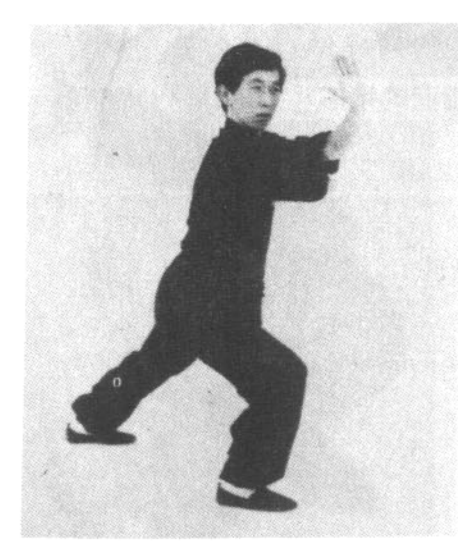
②立即以右拳自胸前向前方擊出，行崩捶。左手置於右手下方。（照片30）



29

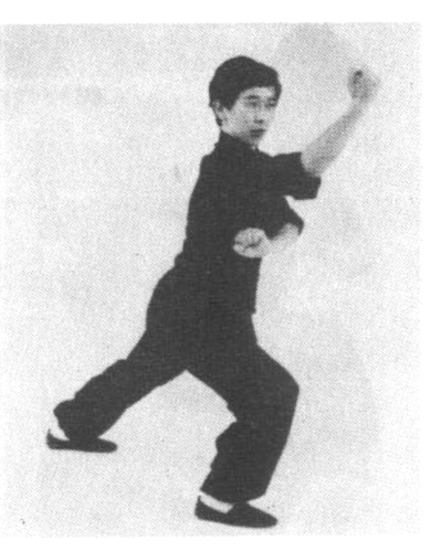


30





照片29反面的情形

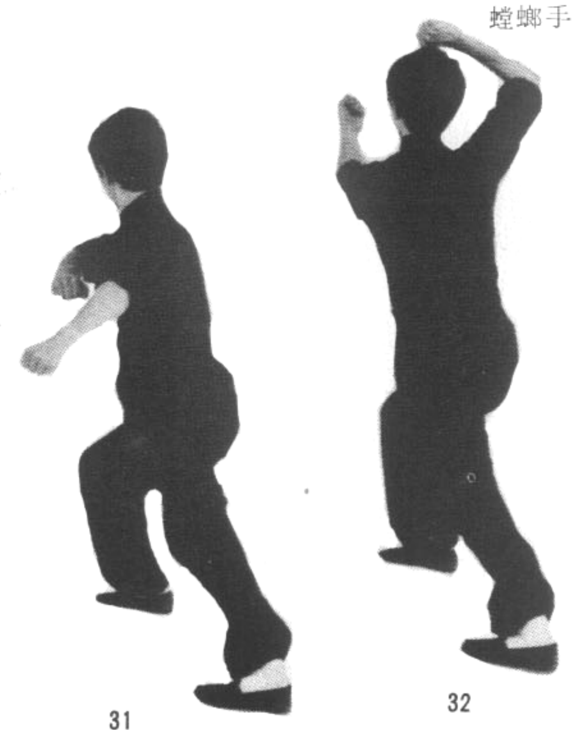


照片30反面的情形

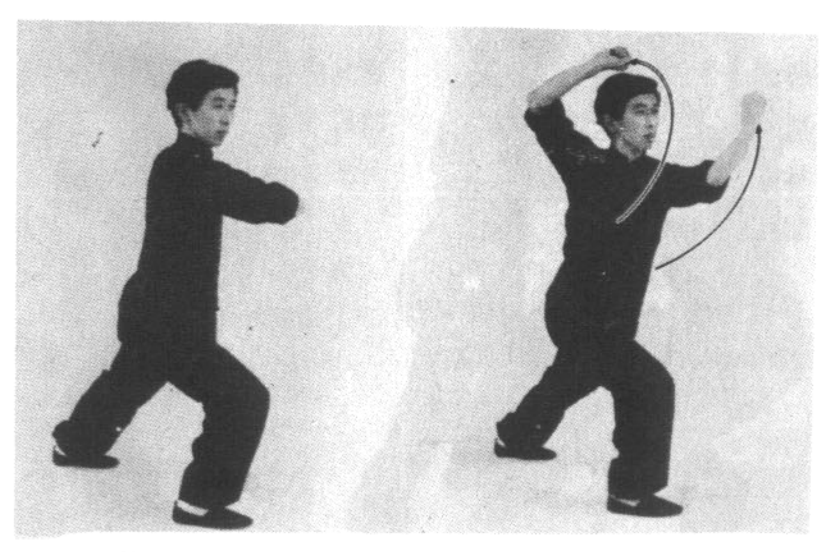
16登山翻車捶

①將擊出的右拳拉回胸前，左手握拳旋到後方。(照片31)

②右手從下往上抵擋，然後以左拳從下往上打。(照片32)



31　32



照片31反面的情形　照片32反面的情形

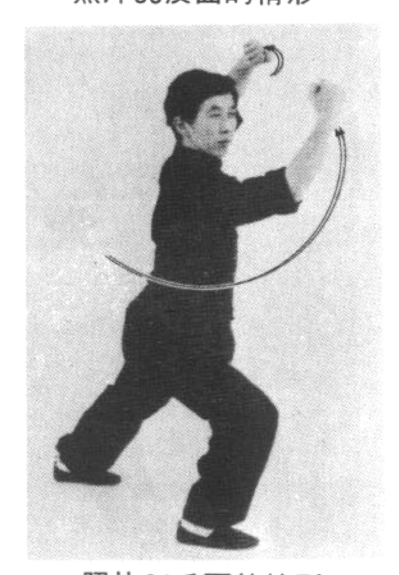
③右手旋至後方。（照片33）

33

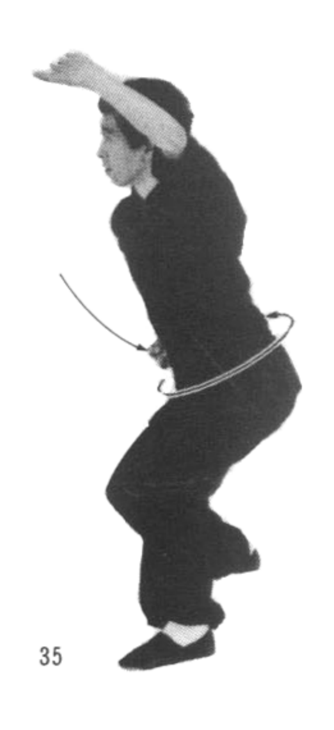
照片33反面的情形

④收回左手腕，抵擋上方，同時右拳從下旋起向上擊出。（照片34）

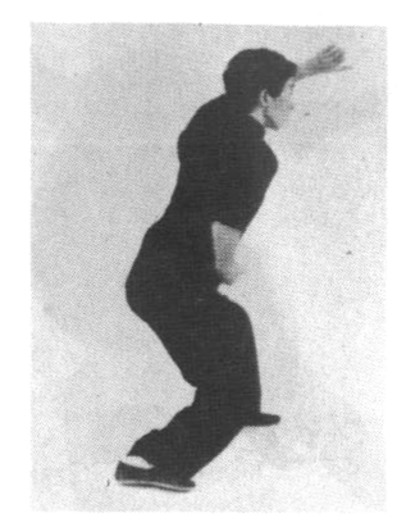
34



照片34反面的情形



35



照片35反面的情形

17下步翻車式

①左脚略微收回，身體轉向後方，左拳成掌，置於額部上方，右拳收回至右腰。（照片35）

②接著右脚前進，成虛式，右拳從下向上打起。（照片36）



36



37

18換步下砸捶

①將打起的右拳放下，同時收回右脚，左拳附於右手上。（照片37）

②改變左右脚位置，將重心置於右脚成虛式，擊下左拳。右拳置於右腰。（照片38）

①
②

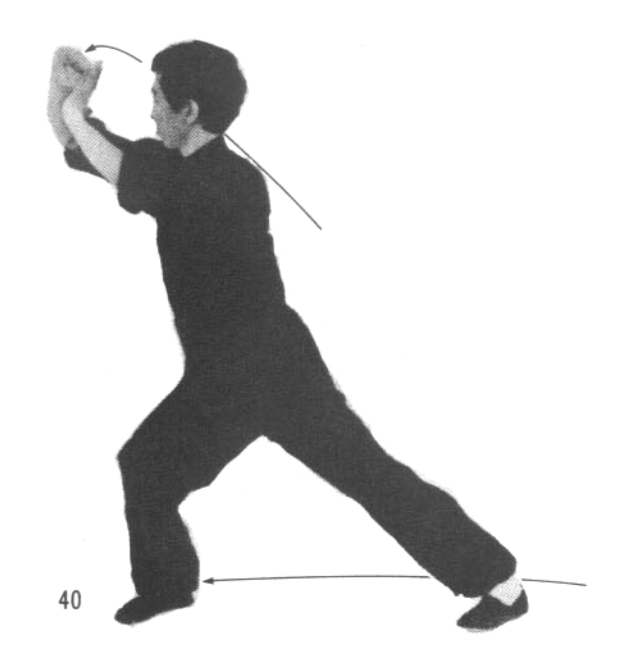
37～38的腳型

38

19上步右圈捶

①左脚踏出成登山式，左手成掌往前打出。（照片39）

②再將右脚踏出一大步成登山式，同時右拳從外側旋到前面，以圈捶擊出。（照片40）



40



39

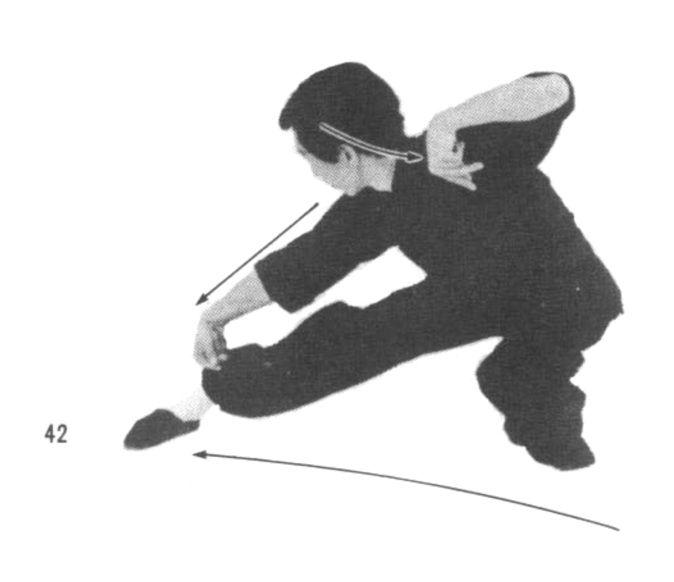
20仆腿雙刁手

①右脚後退置於左脚後，腰部降低，左掌往臉部的前方伸出，右拳放在左肩上。（照片41）

②右脚以滑動的方式從斜後方伸出，成仆腿式，雙手改變成螳螂鈎手，右手向前下方伸出，左手置於左耳旁。（照片42）



41



42

21入環雙幫肘

①將右脚靠向左脚，雙手成掌。（照片43）

②交叉於胸前，以左脚站起，成獨立式。（照片44）

③右脚於前方放下，成入環式，雙手繼續交叉向前推出。（照片45）



45

43

44

22右半旋風脚

①將身體左轉，改變方向，以右脚站起，雙手前後分開。（照片46）

②按左、右脚的順序跳起，以右脚掌向前旋踢。（照片47）



46



47

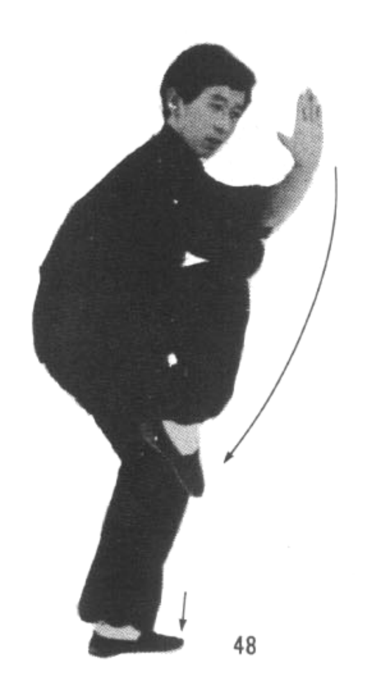
23落步雙刁手

①將踢出的右脚立即放下，成獨立式，左掌置於臉前。右手以螳螂鈎手置於左肘之下。（照片48）

②以此種姿勢將腰部放低，右脚往斜前方滑出，成仆腿式，同時將右螳螂鈎手往右脚踝伸出，左手也以螳螂鈎手放在左耳側。（照片49）



49



48



48～49的脚型

24雙封左蹬脚

①右脚收回使足尖在左脚的正前方朝向外側，雙手成掌，（照片50）

②將成掌的雙手，從上向下化爲拳。身體朝右扭轉，放低成坐盤式。（照片51）



50

49～50的腳型



51

③重心置於右脚並站起，同時抬起左脚成獨立式，（照片52）

④立即以左蹬脚向前踢出。（照片53）



53

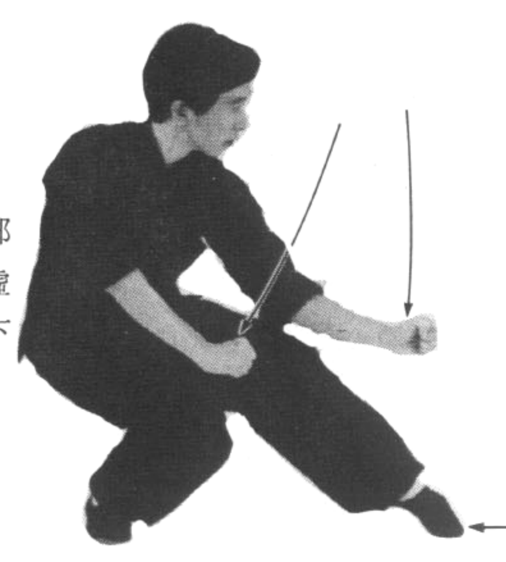
52



54

25登山雙提手

①將踢出的左脚往前方放下，成登山式，雙手改變成螳螂鈎手，向上揮起。（照片54）



55

26跨虎雙勒手

①將重心移至右脚，腰部放低，拉回左脚，成虛式，雙手改爲握拳向下拉。（照片55）

27提膝連環劈

①將重心移至左脚，同時立即以左脚站起成獨立式，右手改變爲螳螂鈎手，向前上方打起，右手改成掌狀，附在右手內側。（照片56）

②保持此種姿勢，右手變成掌，向胸前打下。（照片57）



57

56

28封手左蹬脚

①以打下的右手抵擋上方，（照片58）

②右脚於前方放下，成坐盤式，右手成拳，（照片59）



58



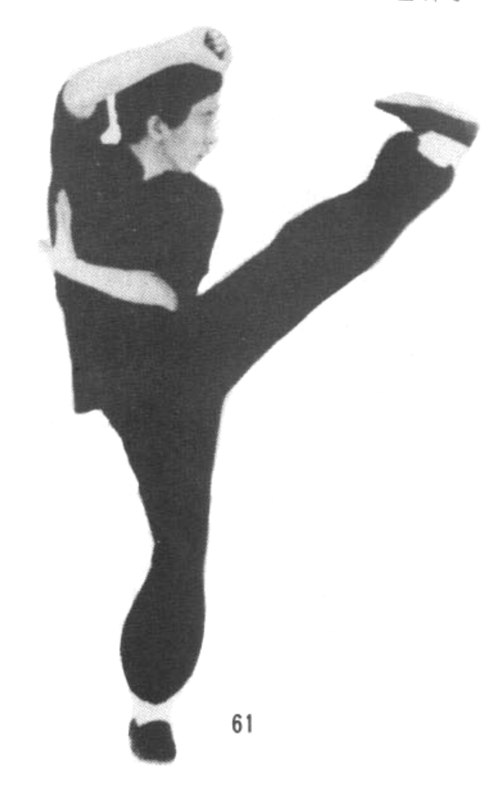
58～59的脚型



59

③以右脚站起，成獨立式，（照片60）

④以左蹬脚踢向前方。（照片61）



61



60

29馬式左撐掌

①將踢出的左脚放下，右手成掌，向前伸出，（照片62）

②左脚前進成馬式，將左掌擊出；右手握拳，引至右肩的前方。（照片63）



62



63

30回頭右崩捶

①上身向後轉，左掌從上方旋出，（照片 64 ）

②左脚踏出成登山式，右拳以陽拳從內側打出，行右崩捶。（照片65）



64

65

31螳螂捕蟬式

①身體向左斜方轉動，重心移至右腳的同時，左掌擺至右腰，右掌從左手上方劃過。（照片66）

②右手在胸前回轉，同時左手自外側往上方回轉，重心放在右脚，左脚以足尖站立靠向右脚。（照片67）



66



67

③以此種姿勢將雙手手腕向內側轉，在胸前改變爲螳螂鈎手，兩脚成虛式。（照片68）

32停身—收式

①將左脚靠向右脚站立，雙手握拳置於腰部。（照片69）

螳螂手全部動作的解說至此結束。



69

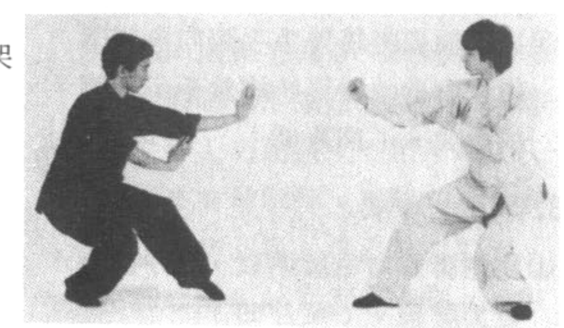


68

螳螂手的用法解說

並步點睛手的用法

①擺出和對方相對的架式。（照片１）



1

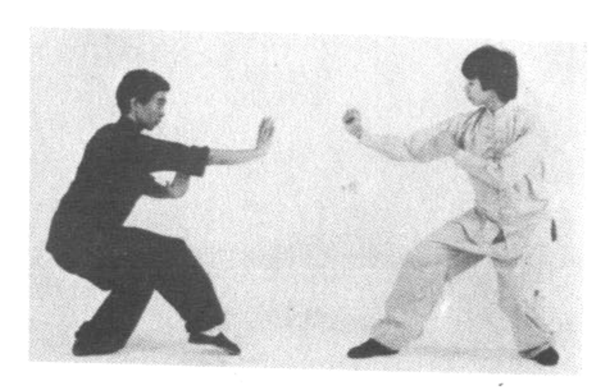
②對方若伸出右脚，右拳擊出，（照片２）

2

③以左掌從外側將其右拳撥開，將重心移至左脚，並以右指尖攻擊對方的眼球。（照片３）

3

七星前後掌的用法



①擺出和對方相對的架式。(照片1)

1

②踏出右脚時，對方若以右拳攻過來，則扭轉身體，以右手抵擋於上方，(照片2)

2

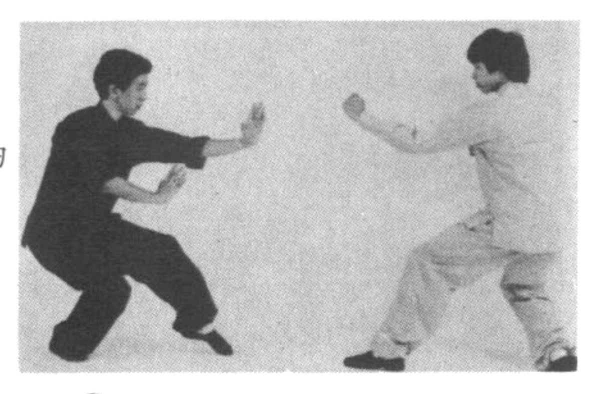
③並立即伸出左脚制壓對方之前脚(此法稱爲扣馬法)。同時，左掌擊向對方的右手臂根部。(照片3)



3

入環窩肚捶的用法

①擺出和對方相對的架式。（照片1）



1

②當對方踏出左脚，以左拳攻過來時，則以左掌從內側將其攻勢撥開，右拳則收回至腰部，（照片2）

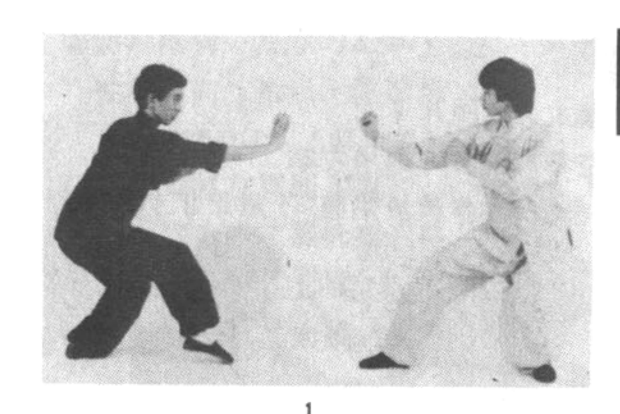
2

③注意對方的第二擊，壓制對方前脚，並將右脚移近左脚成入環步，以右拳自下方朝其下腹打入。（照片3）



3

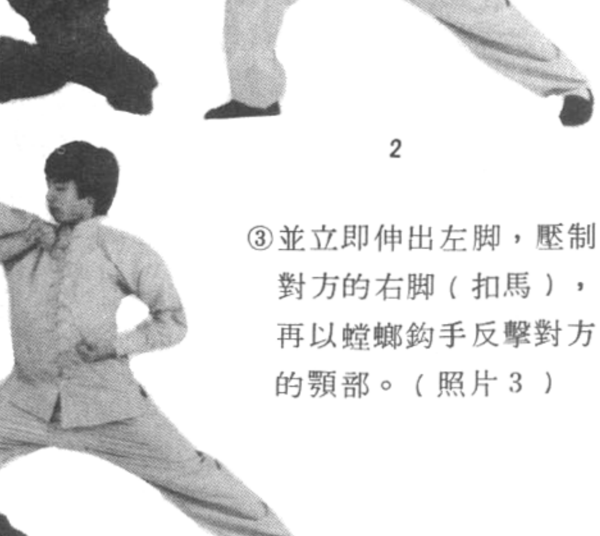
七星天分肘的用法



1

①擺出和對方相對的架式。（照片1）

②當對方伸出右脚以右拳攻擊時，與七星前後掌的用法相同：扭腰，同時以右手抵擋於上方，（照片2）



2

③並立即伸出左脚，壓制對方的右脚（扣馬），再以螳螂鈎手反擊對方的顎部。（照片3）

3

登山右蓋掌的用法

①擺出和對方相對的架式。(照片１)

②對方伸出左脚，以左拳攻擊時，則用左掌從外側制壓其左拳，此時右拳置於右腰。(照片２)



1

2

③將制壓對方左拳的左掌，從內側向外抵擋，並舉起左脚成獨立式，（照片3）

④再立即將左脚踏入對方左脚之後，將抵擋左拳的左手往上推壓對方，使其向後倒。（照片4）

4

3

上步右圈捶的用法（架式省略）

1

①以左掌封住對方擊過來的左拳，（照片１）

②並立即以右揪腿（掃脚）掃對方的軸脚，同時右拳以圈捶擊其太陽穴。(照片２)



2

登山右仰膀的用法

①對方若以右手抵擋了前式的右圈捶，（照片 3 ）



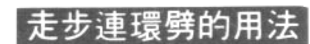
3

②立即以左掌壓制其抵擋的右手，（照片 4 ）

4

③並以右腕推壓對方右手，使其倒下。（照片 5 ）

5



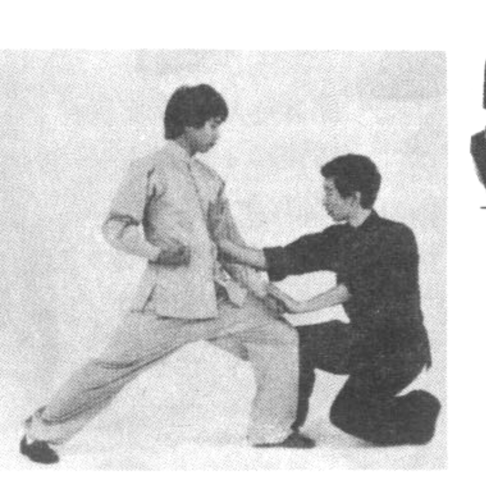
走步連環劈的用法

①以左掌抑制對方所攻擊的右拳，同時以右螳螂鈎手由下反擊對方的顎部，（照片1）

1

2

②當對方右脚後退，再以左拳攻擊時，則以左手封其左拳，右脚向前踏一步，腰部放低成入環式，右手化成掌反擊對方的心窩。（照片2）



照片2反面的情形

斜步指路式的用法

①身體轉向，以右手腕及左掌擋對方的左拳。（照片１）

②將右脚插入對方前膝，右手從腋下插入使對方的右肘往後伸，將對方向前拉壓，使之傾倒。（照片２）



1



2

登山連環劈的用法

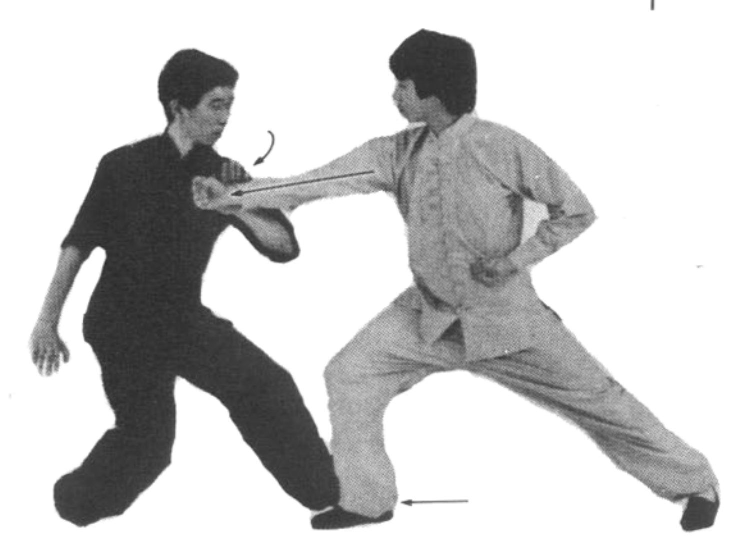
①擺出和對方相對的架式。（照片1）

②以左掌從外側抵擋對方所攻過來的右拳，（照片2）





1



2

③將重心移至左脚，成登山式，右手做螳螂鈎手，從下往上攻擊對方的顎部，然後右手以掌連續攻擊對方胸部。（照片3－1、3－2）

3－2



3－1

右掛面腳法的用法

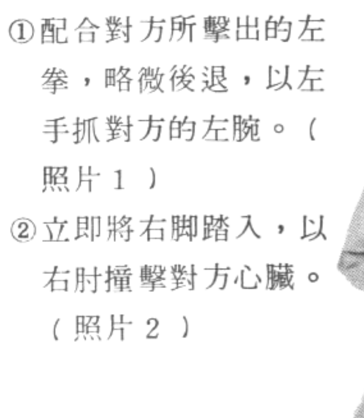


①以左手從內側抵擋對方所擊出的左拳，（照片1）

②右腳立即從外側旋起，踢對方的頭部。（照片2）

登山右頂肘的用法

1



①配合對方所擊出的左拳，略微後退，以左手抓對方的左腕。（照片１）

②立即將右脚踏入，以右肘撞擊對方心臟。（照片２）

2

登山右崩捶的用法

①如果前式中肘的撞擊力不夠強，或對方收回手而不能牽制其肘時，立即以左手封住對方的左手。（照片3）

3

②右拳從內側旋出，以崩捶攻擊對方頭部。（照片4）

4

登山翻車捶的用法

①若對方的頭部後仰而躲開前式的崩捶，同時又以右手反擊時，則用右手從下方撥起，封住對方反擊的右手。（照片5）

②以左拳擊對方之顎部。（照片6）

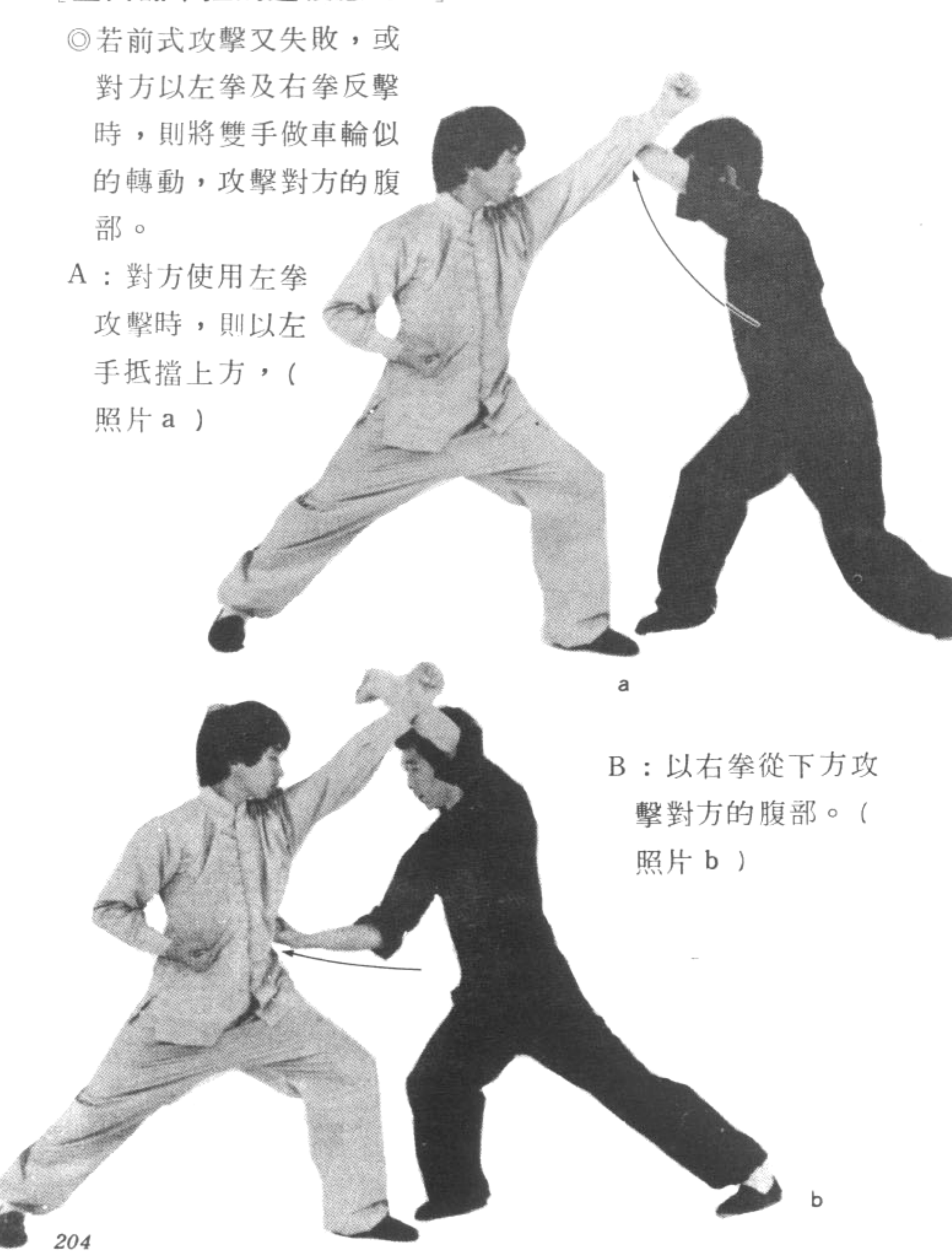
5

6

［登山翻車捶的連續應用法］

◎若前式攻擊又失敗，或對方以左拳及右拳反擊時，則將雙手做車輪似的轉動，攻擊對方的腹部。

A：對方使用左拳攻擊時，則以左手抵擋上方，（照片 a ）



a

B：以右拳從下方攻擊對方的腹部。（照片 b ）

b

D：則以右手抵擋上方的右拳，同時左拳用力向下旋動，攻擊對方腹部。（照片d）

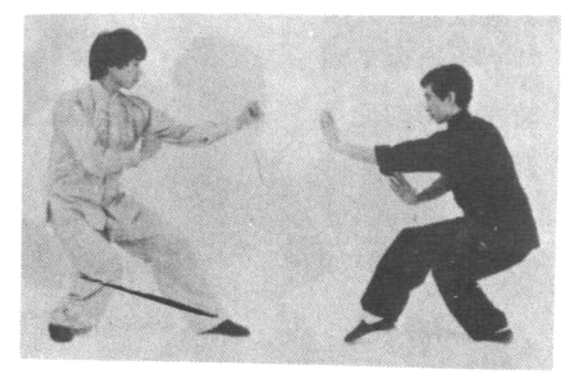
d

C：對方以左手封住右拳的攻擊，並以右拳攻擊過來時，（照片c）

c

下步翻車式的用法

①擺出和對方相對的架式。（照片1）



1



②左手舉起，抵擋對方攻擊而來的左拳，扭腰並降低身體，（照片2）

2

③右脚前進，從下方擊出右拳，攻擊對方顎部。（照片3）



3

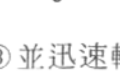
換步下砸捶的用法

①如果對方收回左手抵擋了前式中右拳的攻擊，（照片４）

4

②並以右拳攻擊過來時，則以右手加以抵擋，（照片５）

5



③並迅速轉變雙脚的位置，以左拳攻擊對方下腹。（照片６）

6

從上步右圈捶到仆腿雙刁手的用法



①以左手向外側捲取對方所攻來的左拳，（照片1）

1

②右脚前進，右拳用力旋動（圈捶），攻擊對方的側頭部位。（照片2）

2

③對方以右手抵擋圈捶時，（照片3）

3

⑤右脚側伸，抵壓對方左膝使對方失去平衡，並改以左手抵擋對方的右手，再以右螳螂鈎手攻其腹部。（照片 5 ）

5

④則以左脚插入對方的右脚後方，同時以右手壓住對方的右手，（照片 4 ）

4

入環雙幫手的用法

1



2

①以右手將對方所攻擊的右拳抵擋開，（照片 1 ）
②再改用左手抵擋，（照片 2 ）
③姿勢降低成入環式，以右掌攻擊對方的腹部。（照片 3 ）



3

右半旋風腳的用法

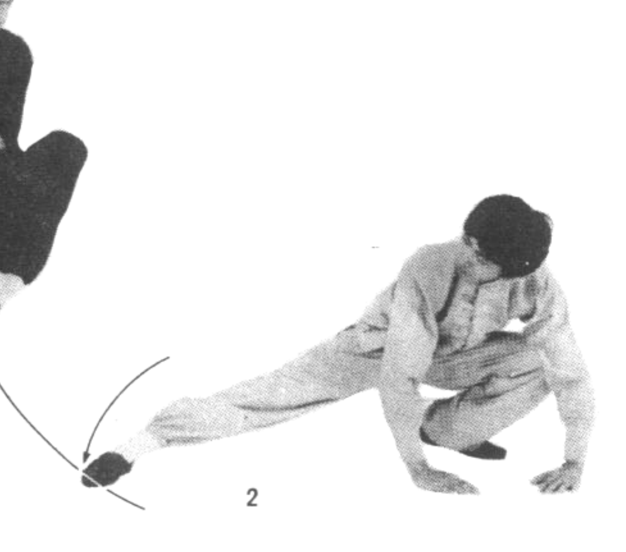




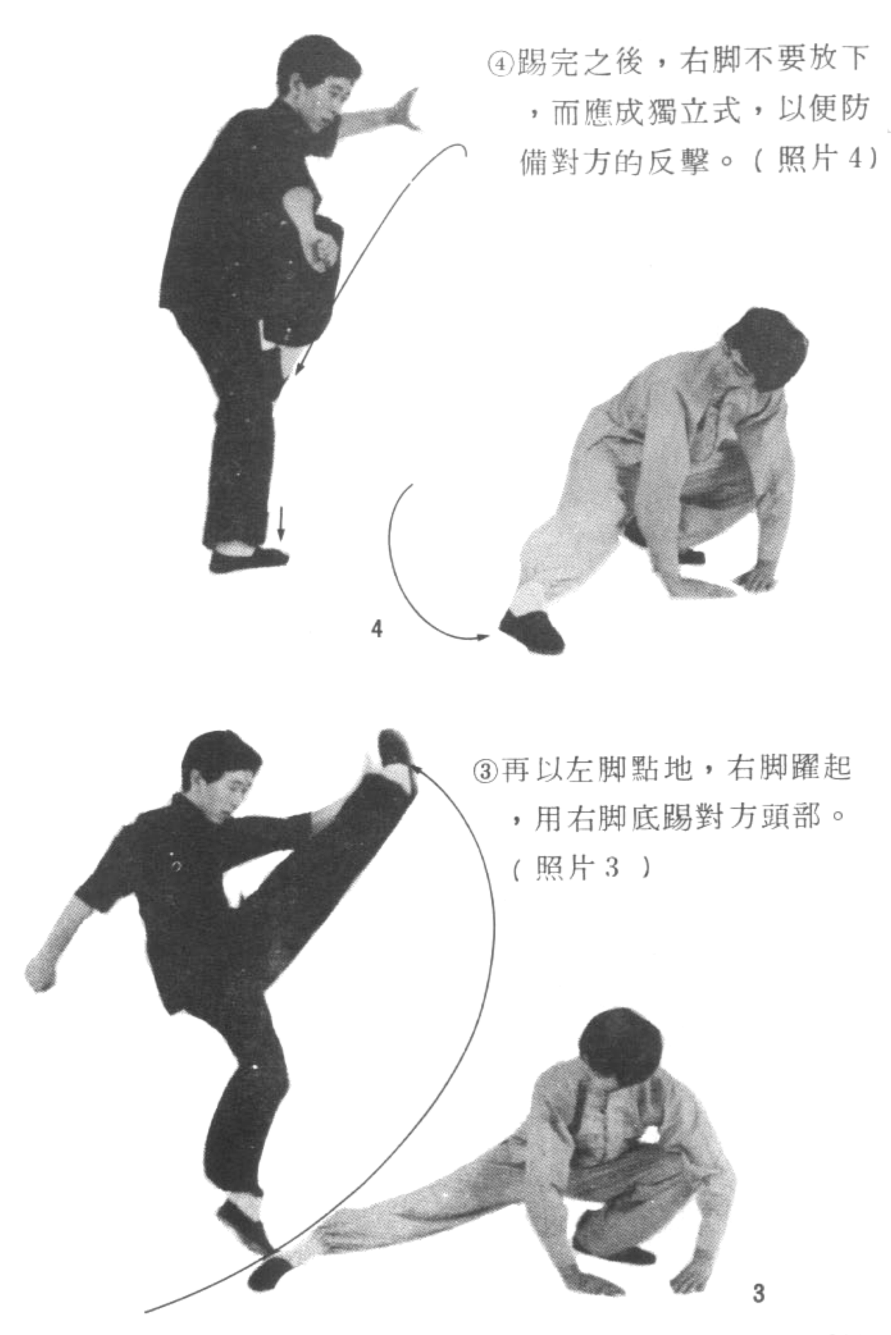
1

①當對方從後方以低姿勢使用掃蹚腿時，（照片１）

②立即改變身體的方向，以右腳站起，（照片２）



2



④踢完之後，右脚不要放下，而應成獨立式，以便防備對方的反擊。（照片4）

③再以左脚點地，右脚躍起，用右脚底踢對方頭部。（照片3）

雙封左蹬腳的用法

①擺出和對方相對的架式。（照片１）

1

②當對方趁機以右拳攻擊時，則將腰向右扭轉，雙手從上向下打，（照片２）



2

④制壓對方的右手，並立即以左脚底踢其腹部。（照片４）

4

③以右脚站立，同時舉起左脚成獨立式，（照片３）

3

從登山雙提手到跨虎雙勒手的用法

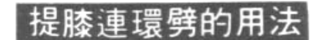
①當對方以雙手朝兩耳攻擊而來時，則兩手都以螳螂鉤手從對方雙手內側加以抵擋，（照片 1 ）

1



2

②並立即將重心移至後脚，同時抓住對方雙手向下拉。（照片 2 ）



提膝連環劈的用法

①以左掌封住對方所攻擊過來的右拳，並舉起右脚，以右螳螂鈎手攻擊對方的顎部。（照片１）

②立即再以右掌連續擊打對方胸部。（照片２）

注：此種技法，手的動作與登山連環劈一樣，但左脚技法稱爲暗脚，而踢法則變成暗技。

1



2



封手左蹬腳的用法

①對方以左拳擊來，則身體向右扭轉，腰部放低，以右手抵擋，用左掌壓制對方身體的動作，（照片１）

1

②舉起左脚；而對方欲以右拳攻擊時，（照片２）

2

③則以左手制壓，而用左脚踢對方腹部。（照片３）

3

馬式左撐掌的用法

①若對方躲開前式的踢擊，而以右拳攻擊過來時，（照片4）

4

②則右手打下，（照片5）

5

③同時，以左撐掌攻擊對方的喉部。（照片6）

6

回頭右崩捶的用法

①對方以左拳攻擊時，左脚後退，身體轉向，使用右手及左掌抵擋，（照片1）

1

②右拳立即從胸前旋出，以崩捶擊打對方的頭部。（照片2）

2

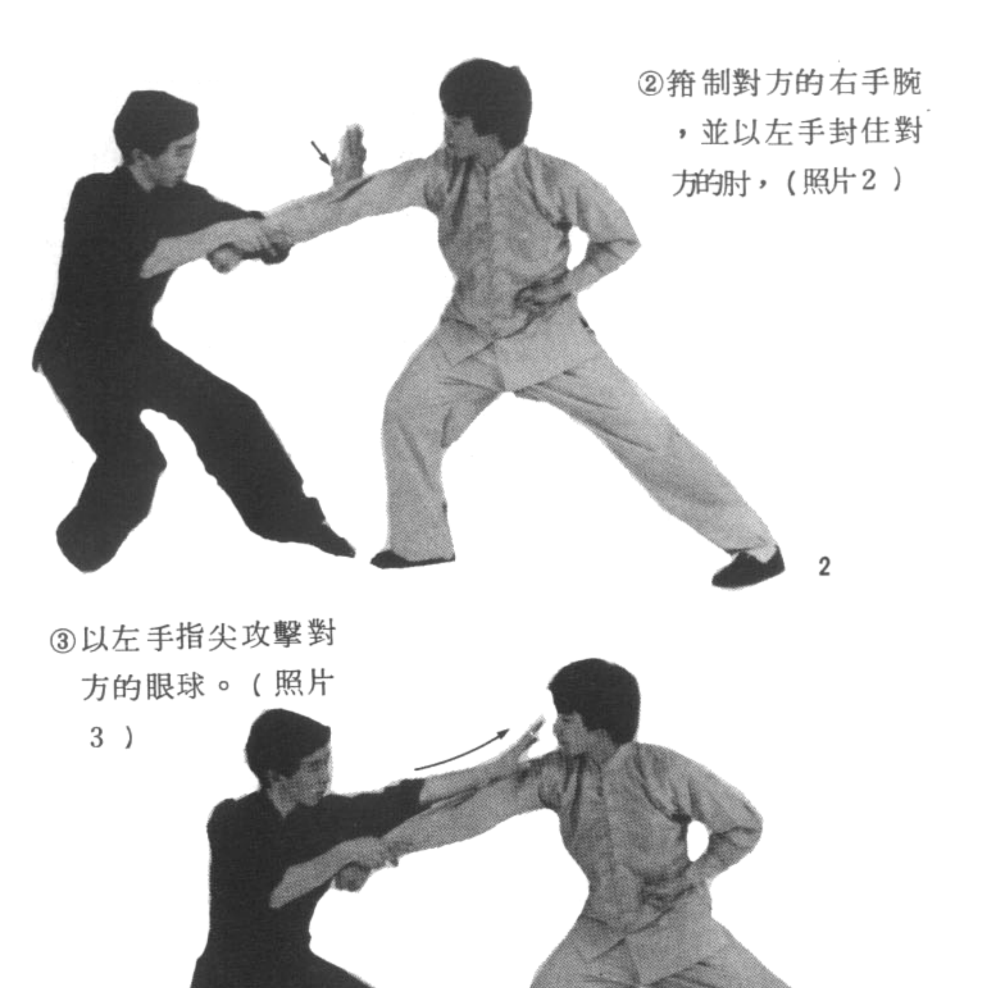
螳螂捕蟬式的用法

①當對方左右拳連續地攻擊過來時，則配合對方的攻擊，稍微後退，同時右手由外向內往上旋動，抵擋對方的攻擊，（照片１－１、１－２）

1－1



1－2



②箝制對方的右手腕，並以左手封住對方的肘，（照片２）

2

③以左手指尖攻擊對方的眼球。（照片３）

3

螳螂手各技法的用法解說至此結束。